श्रीराम वन गमन स्थल



शोधकर्त्ता -डा० राम अवतार शर्मा

श्री राम वन गमन स्थल

आदरणीय श्री भूषण लाल जी राजदान एवं
डॉ. उषा राजदान जी को सादर समर्पित।

[signature]
20-3-2002

शोधकर्ता :

डॉ० राम अवतार

प्रकाशक :

श्री राम सांस्कृतिक शोध संस्थान न्यास

ग्राम–खजूरी खास, पोस्ट–गोकुलपुरी, दिल्ली–110 094

दूरभाष : 2264579

मुद्रक :

मातृभूमि, ए–31, फ्लैटिड फैक्ट्री कॉम्पलेक्स

झण्डेवाला, नई दिल्ली–110 055

दूरभाष : 3616048, 3619068

प्रस्तावना

बचपन में श्रीराम वनवास मार्ग देखने का संकल्प किया था। आदि कवि वाल्मीकि तथा गोस्वामी तुलसीदास ने अद्‌भुत चित्रण किया है तो भी मार्ग संबंधी दिशा-निर्देश से जिज्ञासा शांत नहीं होती थी। कल्पना करता था "श्रीराम कैसे चले होंगे, कहां ठहरते होंगे, सर्दी, गर्मी, वर्षा तथा जीवों से कैसे रक्षा करते होंगे; राजकुमारी कोमलांगी मां सीता कठोर, तपती, ठिठुरती, जमीन पर कैसे चलती होंगी? पथरीली जमीन उनके पैर लहुलुहान कर देती होगी।

जब मां, ताई, चाची, भाभी बहनें गीत गातीं–

राम और लछमन दोनू भाई दोनू बनको जांय, हे कोई राम मिले भगवान।
एक बन चाले दो बन चाले तीजे लग आई प्यास, हे कोई राम मिले भगवान।
सीता के तप त उठी बदरिया बरसे मूसलधार, हे कोई राम मिले भगवान।
भर गई जोहड़ी भर गए जोहड़ भर गये समुंद तालाब, हे कोई राम मिले भगवान।
भर भर लोटे लछमन लावे पीओ बिरज की ओट, हे कोई राम मिले भगवान।

गीत सुनकर बहुत रोता था। आज भी यदि याद आती है तो मन के भाव आंखों से टपकने लगते हैं। तब बहुत सोचता था किन्तु कोई राह नहीं सूझती थी।

युवा हुआ, दिल्ली आया, विवाह के बाद गृहस्थी की चक्की में विस्मरण हो गया। किन्तु रामायण पाठ नहीं छूटा। एक दिन श्रीराम कृपा से पुराना संकल्प दोहराया। संतों महंतों, विद्वानों के दर्शन किये, पुस्तकालयों की खाक छानी किन्तु मार्ग नहीं मिला। सोचा स्वयं भ्रमण करूं किन्तु समस्या आई अवकाश व धन व्यवस्था की। वहीं मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने "वनवासी राम और लोक संस्कृति" परियोजना स्वीकार कर जहां धन की समस्या का समाधान किया वहीं आयकर विभाग ने २ वर्ष का अध्ययनार्थ अवकाश स्वीकार कर बहुत राहत दी। ईश्वर कितने दयालु हैं, मुझे मेरी अपेक्षा से अधिक मिल गया था यह बात तो अब समझ में आ रही है कि २ वर्ष नहीं इसके लिये तो दो जीवन भी अपर्याप्त रहेंगे।

मैं कार्य में तन्मय होकर लग गया। विद्वानों से भेंट, आशा-निराशा में तैरता-डूबता रहा। कोई काल्पनिक बताता तो कोई वास्तविक, कोई मर्यादा पुरुषोत्तम, कोई विष्णु अवतार, कोई परब्रह्म तो कोई केवल राजकुमार बताता। काल गणना में ३००० वर्ष से १०,००० वर्ष की गणना आयी। शास्त्रों में ६,८४,००० वर्ष बताये तो मुस्लिम विद्वान हयातुउल्लाह चतुर्वेदी ने २३ लाख वर्ष पुरानी घटना बतायी।

क्षेत्र की दृष्टि से भी विद्वानों में मतभेद रहा। श्रीराम की वन यात्रा महाराष्ट्र, आन्ध्र प्रदेश, उड़ीसा तक बतायी गयी वहीं कुछ ने तो वन यात्रा, जावा, सुमात्रा

इण्डोनेशिया तक पहुंचा दी। घूमता-घूमता मैं श्रीराम की जन्मभूमि अयोध्या आया। वहीं एक कृपालु संत की फटकार रूपी कृपा से मैं सांसारिक आश्रय छोड़ श्रीराम का आश्रय ले स्वयं को उन्हीं को सौंप कर अगम्य, अबूझ यात्रा पर निकल पड़ा।

इस प्रकार की यात्रा से अनुभवहीन था। जहां मार्ग में कई बार प्राण गहरे संकट में पड़े वहीं काल्पनातीत प्यार व सम्मान भी मिला। राजा से लेकर डकैतों तक से भेंट हुई। विराध के मानस पुत्रों का अत्याचार भी सहा। किन्तु मुझे तो मानो जलालपुर के बाबा ने रक्षा कवच दे रखा था वहीं ठाठीघाट के सिद्ध संत मौनी बाबा ने मानो भगवान शिव से मार्ग बताने की संस्तुति कर रखी है।

कुछ विद्वान प्राप्त स्थलों के पुरातात्विक व ऐतिहासिक प्रमाण मांगते हैं। मुझे उन पर हंसी आती है। उनकी समझ में यह आता ही नहीं कि ६,८४,००० वर्ष पुराने प्रमाण मिलना असंभव है। प्रमाण हैं तो केवल लोक विश्वास व जन श्रुतियां जिन्हें न तो मंदिरों की भांति तोड़ा जा सका और न ही इतिहास लेखन की तरह भ्रमपूर्ण बनाया जा सका। इन लोक कथाओं में स्थानीय प्रभाव ने कुछ जोड़ दिया होगा वहीं बहुत से तथ्य लुप्त हो गये होंगे। फिर भी बीज तो बचा ही है। अब यह दायित्व शोधार्थी का है कि "सार सार को गहि लहे थोथे देय उड़ाय"।

यह कोई दावा नहीं कर सकता कि श्रीराम इसी पगडंडी से गये थे। १०–१५ कि.मी. के अंतर का कोई महत्व नहीं। उसी बात को ध्यान में रखते हुए अयोध्याजी से लगभग शरभंग आश्रम तक मार्ग निर्विवाद है। शरभंग आश्रम से सुतीक्षण आश्रम तक तथा वहां से श्रीराम के १० वर्ष तक दण्डक वन में भ्रमण का वर्णन मिलता है। इसी प्रकार अगस्त्य आश्रम से पंचवटी तथा पंचवटी से कबंध आश्रम तक मार्ग भ्रमपूर्ण है। जहां स्थल भी छिटके मिलते हैं। कोड़ी करई से रामेश्वरम् तक का मार्ग निर्विवाद कहा जा सकता है।

वनवास मार्ग निर्धारण में सिंहासनारूढ़ होने के बाद की तीर्थ यात्रा भी भ्रम पैदा करती है। यह तो पता चलता है कि श्रीराम अमुक स्थान पर आये थे। किन्तु वनवास यात्रा में अथवा तीर्थ यात्रा में आये यह भ्रम बना रहता है। वनवास मार्ग निर्धारण में नदियों का बहुत योगदान हो सकता है। वाल्मीकि रामायण में तमसा (टोंस), वेदश्रुति, (विसूही) गोमती, स्पंदिका (सई), बालुकिनी (बाकुलाही), वद्रथी (सरकनी), गंगाजी, यमुनाजी, मंदाकिनी, तुंगभद्रा, गोदावरी आदि नदियों का नाम आया है। उन्होंने महानदी, शबरी तथा कावेरी नदियों के किनारे भी यात्रा की थी किन्तु वनयात्रा में इनका वर्णन नहीं है। ये नदियां मार्ग निर्धारण में बहुत उपयोगी रही हैं।

भारत माता के परम् वैभव के लिए भारतीय संस्कृति का संरक्षण, ज्ञानवर्धन व प्रसार अति आवश्यक है। श्रीराम वनगमन स्थलों के प्रकाश में आने से इनमें सहायता

मिलेगी। इसके लिये मानचित्रों का सहारा लिया है। मानचित्र दिवारों पर टांगने वाली शैली के बनाये गये हैं। इन सभी स्थलों पर एक घन्टे की वीडियो फिल्म तैयार की गयी है जो न्यास के पास उपलब्ध है। योजना के अनुसार सन् २००१ के अंत तक इस विषय पर विस्तृत ग्रंथ जिसमें सभी स्थलों के चित्र होंगे, प्रकाशित हो सकेगा। ये सभी साधन जनता तक पहुंचे यही कामना है।

शोध कार्य के महत्व तथा व्यापकता को देखते हुए यह तो समुद्र में बूंद के समान है। श्रीराम कृपा, सज्जनों के सहयोग तथा संतों के आशीर्वाद से एक ढांचा मात्र बनाने का प्रयास किया है। अभी तो अनेक स्थलों की खोज तथा फिर प्रत्येक स्थल पर गहन शोध कार्य अपेक्षित है। सुधी पाठकों से प्रार्थना है कि नये स्थलों की सूचना भिजवायें तथा पत्र द्वारा सूचित कर मुझे मेरी भूलें सुधारने का अवसर प्रदान करें। भावी पीढ़ी से अनुरोध है कि प्रत्येक स्थल पर शोध कार्य करे जिससे अनेक नये तथ्य उद्घाटित होंगे। इससे पुरातत्व, इतिहास, पर्यटन, वास्तु शास्त्र, प्राचीन मार्ग आदि अनेक क्षेत्रों में शोध के नये-नये अवसर आयेंगे।

इस प्रयास में उच्चारण तथा वर्तनी की भूलें रही होगी। मराठी, तेलुगु, कन्नड़ तमिल तथा अनेक बोलियों का मुझे ज्ञान नहीं है। इनके लिए मैं दूसरों पर आश्रित रहा हूं। उन्होंने तो मुझे ठीक ही बताया होगा मैंने ही समझने में भूल की होगी। इस पुस्तक से यदि प्रेरणा मिले तो श्रीराम कृपा व संतों का आशीर्वचन होगा तथा त्रुटियों के लिये मैं उत्तरदायी हूं।

मार्ग में मिले संतों व श्रीराम को प्रणाम करता हुआ मैं उन सभी भाई बहनों का आभार व्यक्त करता हूं जिनकी कृपा से ये यात्राएं सम्पन्न हो सकीं। मैं श्रीराम सांस्कृतिक शोध संस्थान एवं मातृभूमि प्रिंटर्स का भी आभारी हूं जिनकी योजना से यह पुस्तक आप तक पहुंची है। यदि इस पुस्तक से राम भक्तों को नई जानकारी मिले व उन्हें श्रीराम वनवास मार्ग की यात्रा संबंधी प्रेरणा मिले तो मैं स्वयं को धन्य समझूंगा।

- डॉ० राम अवतार

तृतीय संस्करण

लगभग गत १५ वर्षों से श्रीराम वन गमन क्षेत्रों की खोज में जीवन का महत्वपूर्ण अंश लगाकर स्वयं को सौभाग्यशाली अनुभव कर रहा हूं। प्रथम संस्करण में १२४ स्थल, द्वितीय में १२८ स्थल तथा तृतीय संस्करण में १६६ श्रीराम वन गमन स्थलों का विवरण पाठकों तक पहुंचाकर अब कुछ नया करने की इच्छा बलवती हो रही है। इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि मैंने यह प्रयास छोड़ दिया है। जब भी अवसर मिलेगा शोध करता रहूंगा।

किन्तु मेरे संकल्प के अनुसार श्रीराम की प्रथम यात्रा (विश्वामित्र मुनि के साथ जनकपुर तक) की खोज पर कार्य आरम्भ हो चुका है तथा खोज के आरम्भिक संकेत आप इस संस्करण में देख सकते हैं। तृतीय यात्रा (सिंहासनारूढ़ होने के पश्चात तीर्थ यात्रा) का भी शोध करना चाहता हूं। द्वितीय यात्रा के शोध में ही १५ वर्ष लगे हैं। तो शेष दो यात्राओं के शोध में कितना समय लगेगा सोच नहीं पा रहा। आयु को देखते हुए लगता है कि सक्रिय जीवन का समय कम बचा है और कार्य बहुत अधिक है। कैसे होगा–राम जी जाने। इसलिए अब दोनों यात्राओं पर विशेष ध्यान देना चाहता हूं।

बड़ी संख्या में मांग आ रही थी कि शोध कार्य पर विस्तृत ग्रन्थ प्रकाशित किया जाए। यह सूचना देते हुए मुझे हर्ष हो रहा कि शोध पर विस्तृत ग्रंथ प्रैस में भेजा जा चुका है। इस ग्रन्थ में न केवल स्थलों का विस्तृत वर्णन है बल्कि श्रीराम वनवास क्षेत्र का ६ भागों में वर्णन तथा ४० अध्यायों में वनवासी श्रीराम के लोक जीवन पर प्रभाव का भी वर्णन किया है। एक और प्रसन्नता की बात है कि प्राप्त स्थलों के चित्र भी पुस्तक में दिए गये हैं। अब हम प्रत्यक्ष नहीं तो चित्रों के माध्यम से उन पवित्र स्थलों के दर्शन कर सकेंगे। पुस्तक में मानचित्र स्थलों का पूरा पता तथा बहुत सी ज्ञानवर्धक व रोचक सामग्री भी उपलब्ध है।

न्यास वनवासी राम की फिल्म का भी प्रदर्शन कर रामभक्तों को लाभान्वित कर रहा है। मुझे आशा ही नहीं वरन पूर्ण विश्वास है कि ये दोनों पुस्तकें, राम भक्तों/राष्ट्र भक्तों के लिए ज्ञानवर्धक व उपयोगी सिद्ध होगी।

जय श्रीराम !

डॉ. राम अवतार

श्रीराम की प्रथम यात्रा

श्रीराम की प्रथम यात्रा के संबंध में भौगोलिक दृष्टि से बहुत कम लोगों को जानकारी है। अतः चर्चा के आरम्भ में देखें कि आदि कवि वाल्मीकि जी ने मार्ग का वर्णन किस प्रकार किया है।

वाल्मीकि रामायण के अनुसार विश्वामित्र मुनि राक्षसों से त्रस्त होकर अपने यज्ञ की रक्षा के लिए श्रीराम तथा लक्ष्मण जी को राजा दशरथ से मांग कर अयोध्याजी से अपने आश्रम के लिए प्रस्थान करते हैं। वे सरयू जी के किनारे किनारे चलते हैं तथा डेढ़ योजन चल कर विश्राम करते हैं। यहीं वे श्रीराम को बला तथा अति बला विद्याओं का ज्ञान देते हैं। तत्पश्चात वे सरयू जी के किनारे रात्रि विश्राम करते हैं। अगले दिन सायं वे गंगा सरयू संगम के पास दोनों नदियों के बीच रात्रि विश्राम करते हैं। यहां अनेक ऋषियों के आश्रम थे। वहां से गंगा पार करते हैं। गंगा पार करके वे भयंकर वन में प्रवेश करते हैं। पास ही मलद तथा करूष जनपद थे जो ताड़का ने उजाड़ दिये थे। उनके पास ही ताड़का वन था। ताड़का डेढ़ योजन मार्ग घेर कर यहां उत्पात करती थी। श्रीराम की धनुष की टंकार से ताड़का यहां आयी। दोनों में भयंकर युद्ध हुआ और ताड़का मारी गयी। उस रात उन्होंने ताड़का वन में ही विश्राम किया। यहां भी विश्वामित्र मुनि ने अस्त्र-शस्त्रों का ज्ञान दिया। अगले दिन उन्होंने विश्वामित्र के आश्रम में प्रवेश किया। सात दिन तक यज्ञ रक्षा के बाद उन्होंने जनकपुर के लिए प्रस्थान किया। सोनभद्र नदी पार कर रात्रि विश्राम किया। लम्बी दूरी तय कर उन्होंने गंगाजी के किनारे पहुंचकर रात्रि विश्राम किया। वहां से वे विशाला नगरी पहुंचे तथा एक रात्रि वहां भी विश्राम किया। वहां से वे मिथिला नगरी पहुंचे। मिथला के एक उपवन में गौतम मुनि के प्राचीन आश्रम में उन्होंने अहिल्या जी का उद्धार किया। जो मिथला के ईशान कोण में था। मिथला में धनुष तोड़ा। अयोध्या जी से बारात आयी, चारों भाईयों के विवाहोपरांत अयोध्या जी के लिए प्रस्थान किया। मार्ग में परशुराम जी से भेंट होती है तथा वहां से वे बारात सहित अयोध्या जी में प्रवेश करते हैं।

शोध कार्य में कई महत्वपूर्ण जानकारी मिली हैं फिर भी श्रीराम वन गमन की तरह ही भौगोलिक स्थितियों में बहुत परिवर्तन हुआ है। अनेक स्थल लुप्त हो गये हैं फिर भी जो कुछ मिला उसके वर्णन से पूर्व शोध की सीमाओं की चर्चा करना उपयोगी रहेगा। ये सीमाएं इस प्रकार हैं–

१. सरयू जी का मार्ग बदलना– सरयू जी लगभग ४० कि०मी० उत्तर दिशा में चली गयी हैं। मूल धारा के स्थान पर अब नदी की पतली सी धारा बहती है। तो

कहीं नदी के पेटे तथा विशाल झील व दलदली भूमि मिलती है। पुराने मार्ग पर बने अधिकांश चिन्ह् लुप्त हो गये हैं। अतः मार्ग खोजने में कठिनाई आ रही है। प्राचीन मूल धारा को अब पुरानी सरयू अथवा छोटी सरयू कहते हैं। सरयू तथा पुरानी सरयू का अलगाव बिन्दु कहां है। परिस्थितियों के कारण खोजा नहीं जा सका। कुछ लोगों ने अलगाव बिन्दू कहीं फैजाबाद जिले में बताया किन्तु इसकी पुष्टि नहीं हो सकी। अधिकांश लोगों का मत है कि अलगाव बिन्दू रोनापार तथा लाट घाट के बीच कहीं है। इतना तो निश्चिंत है कि पुरानी सरयू, लाटघाट, मोहम्मदपुर, अजमत गढ़, मऊ, उमापुर, रणवीर पुर, बहादुर गंज, सलामतपुर, लखनेश्वर डीह होती हुई बलिया में गंगा जी में मिलती है। चूंकि गंगा जी भी मार्ग बदल रही हैं अतः अनुमान है कि यह नदी रामायण काल में सरयू संगम गाजीपुर तथा शेरपुर के बीच कहीं होता था। तभी बक्सर का मार्ग ठीक बनता है। पुरानी सरयू का मऊ के पास टोंस नदी में संगम हो जाता है और सरकारी विभाग तथा अंग्रेजी दां लोग इसे टोंस कहते हैं किन्तु जनता आज भी इसे सरयू जी कहती है।

२. **गंगाजी का मार्ग बदलना**– सरयू जी की तरह गंगा जी ने भी अपना मार्ग बदला है। गंगाजी दक्षिण दिशा में बढ़ रही हैं। कितना मार्ग बदला कहा नहीं जा सकता। एक कठिनाई यह भी है कि वाल्मीकि रामायण के अनुसार रामायण काल में गंगा जी की तीन धाराएं समुद्र में पहुंचती थी। अब केवल एक धारा बची है। श्रीराम किस धारा पर चले थे पता नहीं चलता। यदि वर्तमान धारा के साथ चलें तो भी मार्ग बदलने के कारण लुप्त हुए स्थलों को खोज पाना असंभव सा लग रहा है।

३. **शोणभद्र का मार्ग**–उपर्युक्त दोनों नदियों की तरह शोणभद्र ने भी मार्ग बदला है। वाल्मीकि जी के अनुसार शोणभद्र पार करने के बाद लम्बी दूरी तय करके उन्हें गंगा जी के दर्शन होते हैं। वर्तमान परिस्थतियों में शोणभद्र पार करने के थोड़ी दूरी पर ही गंगाजी मिल जाती हैं। अतः शोणभद्र कहां से पार की पता नहीं चल पाया।

४. **गंगाजी सरयू जी का संगम**–लगता है कि नदियों के मार्ग बहुत बदल लेने से इनका संगम रामायण कालीन संगम स्थल से लगभग १०० कि.मी. आगे चला गया है। विश्वामित्र जी का आश्रम सिद्धाश्रम के नाम से प्राचीन क्षेत्र बक्सर है। मानचित्र को देखें तो पता चलता है कि यदि वर्तमान संगम से सिद्धाश्रम आएँ तो १०० कि. मी. से भी अधिक मार्ग से विपरीत (पूर्व से पश्चिम) दिशा में चलना पड़ता है।

५. **अन्य कारण**–उपर्युक्त के अतिरिक्त भी बहुत से भौगोलिक परिवर्तन हुए हैं जिनसे शोध कार्य में भ्रम हो जाता है। दुरुह मार्ग, मार्ग में असुरक्षा की भावना, सड़कों की विशेष रूप से बिहार में शोचनीय दशा, उपयुक्त विद्वानों व संतों का न मिलना आदि अनेक कारण हैं जिनसे यात्रा मार्ग खोजने में कठिनाइयां रही हैं।

उपर्युक्त सीमाओं में शोध कार्य करते हुए जो कुछ मिला इसे ही ईश्वर का प्रसाद समझकर सभी राम भक्तों का भाग उन्हें पहुंचाया जा रहा है। आशा है कि सुधी पाठक इसमें आवश्यक सुधार तथा नये स्थलों की जानकारी शोधार्थी को पहुंचाने की कृपा करेंगे।

अयोध्याजी से सिद्धाश्रम होते हुए जनकपुर तक जाना तथा वापस अयोध्याजी तक के मार्ग में मिले स्थलों का विवरण इस प्रकार है :–

१. अयोध्या जी – अयोध्या जी राजा दशरथ की राजधानी थी। यहीं से मुनि विश्वामित्र श्रीराम व लक्ष्मण जी को यज्ञ रक्षा के लिए अपने साथ लेकर चले थे।

२. शृंगी आश्रम – शेरवा घाट के पास महबूब गंज से ३ कि.मी. उत्तर दिशा में सरयू के किनारे प्राचीन शृंगी आश्रम है। यदि सरयू के किनारे किनारे आएं तो यह स्थल अयोध्या जी से लगभग २० कि.मी. पड़ता है। यहां अनेक संतों की कुटिया हैं। संतजन मानते हैं कि ऋषि विश्वामित्र ने यहीं श्रीराम को बला तथा अतिबला की शिक्षा दी थी। यह भी माना जाता है कि उस समय भी यहां अनेक ऋषि रहते थे। उन्हीं के आश्रम में ऋषि विश्वामित्र ने श्रीराम लक्ष्मण के साथ विश्राम किया था।

३. भैरव मंदिर – माना जाता है कि महाराज गंज के निकट प्राचीन भैरव मंदिर में उन्होंने रात्रि विश्राम किया था। किन्तु यह तथ्य बहुत अधिक सत्यापित नहीं किया जा सका। वैसे क्योंकि उन्होंने यात्रा सरयू जी के किनारे किनारे की थी और रात्रि विश्राम भी किया था तो यह तो निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि वे इसी मार्ग से गये थे। रात्रि विश्राम यहां किया अथवा कहीं अन्यत्र, शोध उपेक्षित है।

४. सलौना ताल – अजमतगढ़ के पास पुरानी सरयू के किनारे एक अत्यन्त विशाल तालाब है। जिसमें अब भी बड़ी मात्रा में जल रहता है। यह सरयू का पेटा कहा जा सकता है। लोक विश्वास के अनुसार मुनि विश्वामित्र इसी मार्ग से राम लक्ष्मण जी को लेकर गये थे। तालब के पास ही यहां राम वाटिका है तथा श्रीराम व शिवजी के कई प्राचीन मंदिर हैं। यह स्थान आजमगढ़ से लगभग २५ कि. मी. उत्तर पूर्व में है।

५. बारदुवारिया मंदिर – यह स्थान मऊ के निकट ही है। यहां पुरानी सरयू तथा टोंस नदी का संगम है। यहां भगवान शिव का १२ द्वारों का एक बहुत प्राचीन मंदिर है। आज भी यहां कार्तिक पूर्णिमा को एक बड़ा मेला लगता है। लोक मान्यता के अनुसार विश्वामित्र मुनि श्रीराम लक्ष्मण को इसी मार्ग से ले गये थे।

६. **रामघाट** – मऊ के निकट पुरानी सरयू के किनारे रामघाट है। माना जाता है कि यहां श्रीराम ने सरयू में स्नान किया था तथा वे विश्वामित्र मुनि के साथ इसी मार्ग से सिद्धाश्रम गये थे। आज भी दूर दूर से जनता यहां स्नान व मनौति मांगने आती है।

७. **सिदागर घाट** – सिदागर शब्द सिद्ध गण का अपभ्रंश माना जाता है वाल्मीकि रामायण के अनुसार सरयू नदी के किनारे ऋषि मण्डल रहते थे। संभवतः यह वही स्थान है, यहां प्राचीन रामघाट है। लोक मान्यता के अनुसार विश्वामित्र मुनि इसी मार्ग से गये थे।

८. **लखनेश्वर डीह** – लखनेश्वर, लक्ष्मणेश्वर का अपभ्रंश है तथा डीह का अर्थ है पुराना मिट्टी का टीला। लोक कथा के अनुसार सरयू के किनारे विश्वामित्र मुनि के साथ जाते समय लक्ष्मण जी ने यहां शिवलिंग की स्थापना की थी। कुछ सौ वर्ष पूर्व निकट ही एक तालाब से एक शिव लिंग प्राप्त हुआ है। नगहर के दूबे राजा वह शिव लिंग ले जाना चाहते थे किन्तु शिवलिंग निकालने में असफल रहे तब उन्होंने वहीं मंदिर की स्थापना कर दी। वह मंदिर आज भी यहां श्रद्धा का केन्द्र है।

९. **सुजायत तथा मरची** – बलिया में चिटबड़ा गांव के पास जंगल में एक प्राचीन टीला है। इसे सुबाहू का घर माना जाता है। सुजायत सुबाहू से बना है टीले के पास खुदाई में ताड़ का रस निकालने के पात्र, चिमटा, भट्ठी तथा कोड़ियां आदि मिली हैं। टीले के पास ही एक प्राचीन पोखरा भी मिला है। यहां से २ कि.मी. दूर मरची नामक गांव मारीच का गांव माना जाता है क्योंकि यह गांव उजड़ कर दूसरे स्थान पर बस गया है अतः अब स्थान नहीं केवल मारीच का नाम बचा है।

१०. **भरोली तथा उजियार** – रामायण के अनुसार विश्वामित्र मुनि ने श्रीराम लक्ष्मण जी को रात्रि रहते ही उठाया तथा कुछ सामान्य क्रियाओं के बाद वे आश्रम को चल पड़े थे। इस क्षेत्र में एक कहावत है :–

भोर भरोली भए उजियारा, बक्सर जाय ताड़का मारा

अर्थात श्रीराम को जहां भोर हुई वहां भरोली गांव है तथा जहां प्रकाश हुआ वहां उजियार गांव बसा है। ये दोनों गांव गंगा पार है। इनमें आपसी अंतर भी लगभग २ कि.मी. ही है।

११. **चरित्र वन** – श्रीराम ने अपने जीवन का प्रथम युद्ध यहां किया था। यहीं से उनके वीर चरित्र का उद्भव माना जाता है। इसे ताडका वन भी कहा जाता है। रामायण के अनुसार ताड़का डेढ़ योजन का मार्ग घेर कर रहती थी। यहीं श्रीराम ने ताड़का को मारा था। यह स्थान बक्सर में ही है।

१२. **विश्वामित्र जी का आश्रम** – विश्वामित्र जी का आश्रम तपोवन में था। इसे सिद्धाश्रम भी कहते हैं। किन्तु अब कोई स्थान विशेष आश्रम के नाम पर चिन्हित नहीं है पूरा क्षेत्र ही तपोवन तथा सिद्धाश्रम माना जाता है।

१३. **राम रेखा घाट** – बक्सर में गंगाजी के किनारे यह प्रसिद्ध स्थल है। माना जाता है कि ताड़का वध के पश्चात श्रीराम ने यहां स्नान किया था। इस स्थान को श्रीराम का दो बार सानिध्य प्राप्त हुआ है। श्रीराम सिंहासन आरूढ़ होने के पश्चात यहां यज्ञ करने आये थे तब उन्होंने तीर की नोक से यहां यज्ञ स्थल की सीमाएं रेखाएं खेंची थी।

१४. रामेश्वर नाथ – माना जाता है कि ताड़का वध के पश्चात् उनके मन में स्त्रीवध के कारण ग्लानि थी क्योंकि उनके वंश में किसी ने स्त्री का वध नहीं किया था। तब उन्होंने भगवान शिव की पूजा की थो। वहीं अब रामेश्वर नाथ जी का मन्दिर है। यह स्थान रामरेखा घाट के पास ही है।

१५. गौतम आश्रम – बक्सर से ३ कि.मी. पूर्व दिशा में अहरोली नामक गांव है। अहरोली अहिल्या से बना हैं। माना जाता है कि श्रीराम ने यहां अहिल्याजी का उद्धार किया था। श्रीराम चरित मानस के अनुसार श्रीराम ने सिद्धाश्रम से चलते ही अर्थात् गंगा तथा सोनभद्र पार करने से पूर्व ही अहिल्याजी का उद्धार किया था। तुलसी दास जी के अनुसार यही स्थान ठीक लगता है।

१६. सोनभद्र पार करना – श्रीराम ने सोनभद्र कहां से पार की स्थान विशेष का पता नहीं चल पाया। सोनभद्र की वर्तमान स्थिति को देखते हुए आरा तथा कोइलबार के बीच उन्होंने नदी पार की थी।

१७. रामचौरा मंदिर – रामायण के वर्णन के अनुसार तीनों ने गंगा पार कर एक रात्रि विशाला नगरी में विश्राम किया था। यह स्थान वैशाली जिले में गंगाजी के किनारे स्थित है। विश्वास किया जाता है उन्होंने यहीं से गंगा पार की थी तथा यहां स्नान किया था। भोजपुरी में चौरा का अर्थ है उपवन। संभवतः यहां पहले उपवन था।

१८. अहियारी – वाल्मीकि रामायण के अनुसार गौतम मुनि का आश्रम मिथिला के एक उपवन में था जहां अहिल्या शिला रूप में थी। यह स्थान अब अहियारी के नाम से प्रसिद्ध है। पहले यहां तपोवन था। अब भी यहां चारों दिशाओं में चार ऋषियों के आश्रम हैं। याज्ञवल्क (जगवन), श्रृंगी (सींगिया), भ्रंगी (भैरवा) तथा गौतम ऋषि का आश्रम स्थित है। आज भी इस मंदिर में बहुत श्रद्धा है तथा नये कार्य आरम्भ से पूर्व तथा संस्कार होने से पूर्व अहिल्या मां से आशीर्वाद लेने आते हैं। यह आश्रम दरभंगा से पश्चिम उत्तर दिशा में लगभग २५ किमी दूर है।

१६. जनकपुर – जनकपुर नेपाल का एक प्रान्त है। यहां राजा जनक की राजधानी थी। यहीं मिथिला नगरी थी। भारतीय सीमा से लगभग २० किमी दूर नेपाल में मां जानकी का एक भव्य मंदिर है। माना जाता है कि यहीं सीता रामजी तथा अन्य तीनों भाइयों का विवाह संस्कार हुआ था। विवाह की स्मृति में यहां विवाह मण्डप भी बना है। समस्त क्षेत्र में इस स्थल के लिए अगाध श्रद्धा है। इस क्षेत्र की जनता आज भी श्रीराम को दुल्हा रूप में ही देखती है बाल, वनवासी अथवा राजा उन्हें अधिक नहीं भाता।

२०. धनुषा – लोक मान्यता के अनुसार यहां रंगभूमि बनायी गयी थी जहां श्रीराम ने धनुष तोड़कर सीताजी से विवाह की शर्त पूर्ण की थी। यह स्थान जनकपुर

से लगभग २० कि.मी. दूर हैं। अब धनुषा नेपाल का एक जिला है।

मंदिर में अब भी धनुष के अवशेष पत्थर के रूप में माने जाते है। लोक मान्यता के अनुसार दधीचि की हड्डियों से वज्र, सारंग तथा पिनाक नामक धनुष बने थे। वज्र इंद्र को सारंग (विष्णुजी) श्रीराम को तथा पिनाक शिवजी के थे जो धरोहर के रूप में जनक जी के पास रखा हुआ था। यही पिनाक श्रीराम ने तोड़ा था।

इससे आगे श्रीराम बारात के साथ वापस अयोध्याजी चलते हैं।

२१. सीता मढ़ी – यहां सीता मां भूमि से प्रकट हुई थी। सीता का अर्थ, हल का वह भाग जो पृथ्वी को चीरता चलता है। यह वही स्थान है जहां भी है रावण ने ऋषियों से कर स्वरूप उनका रूधिर निकाल कर एक घड़े में दबा दिया था। इससे भयंकर अनावृटि हुई और देवताओं के परामर्श से राजा जनक ने यहां हल चलाया जिससे रावण के अत्याचारों से ऋषियों की चीत्कार सीताजी के स्वरूप में रावण के संहार के लिए प्रकट हुई थी। यहां तब तपोवन था आज भी पुनोरा में पुण्डरीक, सिंहहरिया में श्रृंगी, कपराउल में कपिल, खरक गांव, खरक ऋषि तथा चक महिला में चक्र मुनि का आश्रम है। ये सभी आश्रम १० कि.मी. के घेरे में आज भी अवशेष के रूप में मिलते हैं। अब यह बिहार का एक जिला है। क्षेत्र में मंदिर के प्रति अगाध श्रद्धा है। लोक विश्वास के अनुसार विवाहोपरांत बारात उधर से होकर अयोध्या जी गयी थी। राजा जनक ने यहां बारात के विश्राम की व्यवस्था की थी।

२२. सीता कुण्ड – यह स्थान पूर्वी चम्पारन में मोतिहारी से लगभग २० किमी पूर्व दक्षिण कोणा में है। माना जाता है कि श्रीराम की बारात ने यहां रात्रि विश्राम किया था। यहां कुण्ड में सीता मां का कंगन गिर गया था। इस कुण्ड में पानी नीचे से ही आता है तथा कभी सुखता नहीं। पास ही भूमि से एक जल स्रोत है जिसे गांगेय कहते हैं। इसका संबंध गंगा मां से माना जाता है। यहां बारातियों ने स्नान किया था। पास ही श्री सीतारामजी तथा गिरिजा नाथ जी का मंदिर है जहां बारात ने शिव पूजा की थी।

२३. श्रीराम जानकी मार्ग – प्राचीन परम्परा से अयोध्याजी से पूर्व दिशा में एक कच्चे मार्ग को राम जानकी मार्ग कहा जाता रहा है। लोक मान्यता के अनुसार बारात के साथ श्री सीताराम जी का रथ इसी मार्ग से आया था। अब यह पक्की सड़क बन गयी है तथा इसका नाम श्रीराम जानकी मार्ग ही है। यह मार्ग इस प्रकार है :

अयोध्या जी→कटरा→इसलामपुर→माया→केशवपुर→रवतम सराय→फूलड़ी→विक्रम चौक→शंकरपुर→मझउवादूबे→जमोलिया→पचवस→खिसवा→छावनी→आमोढ़ा→विसेसर गंज→दूबोलिया→कलवारी→पोली→धनखटा→सिकरी गंज→गोले बाजार→बडहल गंज। इसके बाद यह मार्ग गोरखपुर→गाजीपुर मार्ग में मिल जाता है।

श्रीराम वनवास का व्यवहारिक पक्ष

रामायण का अध्ययन कर हम मोक्ष का मार्ग ढूंढते हैं। श्रीराम की लीला का हेतु केवल लीला मानकर अपने कर्तव्य की इति श्री कर लेते हैं। कभी यह विचार नहीं करते कि उन्होंने मानव का रूप धारण कर हमें शिक्षा देने के लिए ही यह लीला की थी। हम उनके जीवन में घटित घटनाओं का विश्लेषण करें तो पाएंगे कि अपने तप व त्याग रूप जीवन से उन्होंने राष्ट्र, धर्म, समाज, राजनीति आदि सभी पक्षों पर बहुत सारगर्भित संदेश दिया है। यह ठीक है कि रामनाम का जप करने से कल्याण होगा किन्तु यदि हम उनके संदेश को जीवन में उतार लें तो हमारा परम कल्याण होगा। फिर भगवान और भक्त का अंतर समाप्त हो जाएगा शेष रहेंगे केवल राम। हम स्वयं भी राममय हो जाएंगे।

जिस प्रकार "राम जन्म के हेतु अनेका परम विचित्र एक ते एका" उसी प्रकार उनके वनवास जाने के अनेक हेतु हैं। प्रत्यक्ष में मां कैकई के वरदान ने उन्हें वनवास दिया था। यह वनवास तो वे अयोध्या के बाहर कहीं भी काट लेते। उन्हें चित्रकूट तक जाने की भी आवश्यकता नहीं थी। प्रयाग के आस पास क्या वनों की कमी थी। किन्तु वे चित्रकूट गये जहां राक्षसों का आतंक आरम्भ हो चुका था। उसके बाद भी अत्रि आश्रम होते हुए उन्होंने उस क्षेत्र में ऋषियों के लिए आतंक के पर्याय विराध का वध किया। शरभंग जी तथा सुतीक्ष्ण मुनि से मिले फिर १० वर्ष तक दण्डक वन में भ्रमण करते हुए उन्होंने "निसिचर हीन करों मही, भुज उठाय पन कीन्ह।" की भीष्म प्रतिज्ञा कर अपने वनवास की वास्तविक मंशा की घोषणा की थी।

आधुनिक जगत में हम पाते हैं कि मनुष्य राज्य व सत्ता के लिए सभी मानवीय मूल्यों को पैरों तले रोंद रहा है। भाई भाई की हत्या करने को तत्पर है। अधिकारों के लिए जगत में भयंकर हाहाकार मची है। व्यवहारिक व मानवीय दृष्टिकोण से विचार करें तो उनके वनवास का प्रथम संदेश मिलता है। राज्य लिप्सा व अधिकारों का त्याग कर अनाशक्ति के उच्च्व आदर्श की स्थापना करना।

आज हम राष्ट्र से अधिक महत्व राज्य को दे रहे हैं। स्वयं को धर्म निर्पेक्ष सिद्ध करने के लिए क्या क्या उल जलूल नहीं कह रहे। धर्म और पंथ के अर्थों का घालमेल कर धर्म के अर्थ का अनर्थ कर रहे हैं। हम भूलते जा रहे हैं कि धर्म के बिना राजनीति वैश्या बनकर रह जाती है। हम इसी विचार धारा के दुष्परिणामों को भुगत रहे हैं किन्तु सुधरना नहीं चाहते। श्रीराम के वनवास जाने का दूसरा कारण था राष्ट्र और धर्म की महत्ता को राज्य के ऊपर स्थापित करना।

मानव जाति आज फिर वर्गों में विभाजित हो रही है जाति के नाम पर समरसता

की बात नहीं केवल वर्ग संघर्षों को बढ़ावा दिया जा रहा है। बदला लेने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। उस काल में भी यह स्थिति रही होगी तभी तो श्रीराम ने वनवास में निषाद जैसी समाज की मुख्य धारा से कुछ बिछुड़ी सी जाति को गले लगाकर उसे समानता के अधार पर समाज से जोड़ा। वनवासी जीवन को नगर जीवन से निम्नतर मानने की प्रवृत्ति पर विराम लगाने के लिए –'पिता दीन्ह मोहि कानन राजू' कहते हुए वनवासी जीवन को गरिमा प्रदान की है।

भारत भूमि सदा सर्वदा से ही यज्ञ व तप की भूमि रही है। फिर भी समय समय पर आसुरी शक्तियों ने इसे दूषित करने का प्रयास किया है। श्रीराम ने 'निसिचर हीन करों महीं, भुज उठाय पन कीन्ह' की घोषणा कर भारतीय संस्कृति की सुरक्षा और संवर्धन के उपाय किये। संस्कृति के अधिष्ठान को ध्वस्त करने की दुष्प्रवृत्ति वाली आसुरी शक्तियों का कठोरता पूर्वक दमन किया। यह था उनके वनवास का चतुर्थ हेतु।

उनके वनवास का पंचम हेतु था समाज की बिखरी शक्ति को एक सूत्र में बांध कर उनमें एक और एक ग्यारह कर दिखाना तथा उनमें आत्म विश्वास का संचार करना। तभी तो दुर्गम वन गिरि प्रदेशों में अपनी संयुक्त शक्ति से अपरिचित वानर, ऋक्ष, गिद्ध इत्यादि वैदिक संस्कृति की अनुषांगी जातियों को एक उद्देश्य प्रदान कर एकताबद्ध किया जिससे उन्होंने तत्कालीन विश्व की अजेय आततायी राक्षस प्रवृत्ति का समूल नाश किया व वैदिक संस्कृति की सुरक्षा में उपयोगी व महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।

वनवास का षष्ठ हेतु था तपस्वी ऋषि मुनियों के गहन वनों में स्थित आश्रमों में जाकर उनके दर्शन कर विनम्रता से उपदेश ग्रहण करना। तप, त्याग जैसे उच्च जीवन मूल्यों और ज्ञान को सर्वोच्च प्रतिष्ठा प्रदान करना। इसी कारण वनवास की पूरी यात्रा ऋषियों के निर्देषानुसार ही रही है।

राक्षस प्रवृत्ति आधुनिक काल की तरह उस काल में भी नारी जाति को सर्वाधिक पीड़ा देती थी। रावण जहां धन, हथियार व वाहन लूटता था वहीं सभी जातियों की स्त्रियों को भी लूटना अपना अधिकार समझता था और इस कुकृत्य को अपनी वीरता बताता था। श्रीराम के वन गमन का अष्ठम हेतु था नारी जाति के सम्मान को कलंकित करने वालों का दमन करने के लिए पराक्रम की पराकाष्ठा करना।

श्रीराम के वनगमन के कारणों की सूचि बद्ध करना संभव भी नहीं है। अनेक प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष कारण और भी है। विद्वान अपनी अपनी मति के अनुसार वर्णन करते हैं। संक्षेप में "राम जन्म के हेतु अनेका" कह कर बात समाप्त करते हैं।

श्री राम वन गमन स्थल

१. **अयोध्याजी** – अयोध्याजी श्रीराम की जन्मभूमि है। श्रीराम ने यहीं से वन की यात्रा आरम्भ की थी। अयोध्याजी से १०–१२ किमी. के घेरे में गया वेदी कुण्ड, सीता कुण्ड, जनौरा (जनकौरा) आदि अनेक स्थल किसी न किसी रूप में श्रीराम वनवास से जुड़े हैं।

२. **तमसा तट** – यहां श्रीराम ने वनवास की प्रथम रात्रि विश्राम किया था। तमसा का वर्तमान नाम मंडाह अथवा मंढार है तथा स्थल का नाम गौरा घाट है। गौरा शब्द गौरव का अपभ्रंश है। यह स्थान अयोध्याजी से लगभग २० कि०मी० है।

३. **पुरवा चकिया** – तमसा तट के पास ही एक स्थान है। अयोध्याजी के नागरिकों को वनवास के कष्टों से बचाने के लिए श्रीराम उन्हें तमसा तट पर सोते छोड़ गये तथा यहां से रथ इस तरह घुमाया कि नागरिक रथ की लीक के पीछे–पीछे न आ सकें।

४. **श्रीराम मंदिर, टाहडीह** – टाहडीह की उत्पत्ति 'डाह' शब्द से हुई है। अवधि में डाह का अर्थ है एकत्रित होकर रूदन करना। लोक मान्यता के अनुसार श्रीराम को न ढूँढ पाने के बाद अयोध्यावासियों ने यहाँ इकट्ठा होकर डाह किया था। अब यहाँ सीता राम जी लक्ष्मण जी का मंदिर बना हुआ है।

५. **सूरज कुण्ड** – रामपुर भगन से लगभग २ कि.मी. दूर सूर्यकुण्ड में श्रीराम, लक्ष्मण तथा सीताजी ने स्नान कर भगवान सूर्य की पूजा की थी।

६. **वेदश्रुति नदी** – वेदश्रुति नदी का वर्तमान नाम विसूही है। श्रीराम ने यह नदी अशोक नगर के पास कहीं पार की थी। अशोक नगर (मंगारी) तमसा तट से लगभग १५–२० कि०मी० पड़ता है।

७. **गोमती नदी** – यहां गोमती नदी के किनारे महर्षि वाल्मीकि का आश्रम है। श्रीराम ने यहां से गोमती नदी पार की थी। सुलतानपुर का पूर्व नाम श्रीराम पुत्र कुश के नाम पर कभी कुशभानपुर बताया जाता है।

८. **स्यंदिका** – स्यंदिका का वर्तमान नाम सई है। यह प्रतापगढ़ से १२ कि०मी० दूर देव घाट के नाम से प्रसिद्ध है।

९. **वद्रथी** – नदी का वर्तमान नाम सकरनी नदी है। यह प्रतापगढ़ से पूर्व दिशा में लगभग ८ कि०मी० दूर है।

१०. **बालुकिनी नदी** – नदी का वर्तमान नाम बकुलाही है। नदी में कंकड़ रेती बहुत होती थी इसलिए नाम बालुकिनी था। प्रतापगढ़ से दक्षिण में लगभग १५–२० कि०मी० पर यह स्थल मिलता है।

११. **शृंगवेरपुर** – कभी निषादराज गुह की राजधानी थी। इसका वर्तमान नाम सिंगरोर है तथा इलाहाबाद से लगभग २० कि०मी० उत्तर दिशा में गंगाजी के किनारे है। यहीं केवट प्रसंग हुआ था। निकटवर्ती स्थानों पर संध्या घाट, रामशैया, वीरासन, श्रीराम चरण पादुका, भरत डेरा, जटा वृक्ष आदि अनेक स्थल पाये जाते हैं।

१२. **सीताकुण्ड** – श्रृंगवेरपुर से २ कि०मी० दूर गंगाजी के किनारे है। यहां से उन्होंने गंगा पार की थी तथा सुमंत्र को वापस अयोध्याजी भेजा था।

१३. **कुरई** – सीता मां गंगा पार से एक मुट्ठी रेती लायीं थी। उस रेती की कूरी कर उन्होंने भगवान शिव की पूजा की थी। बाद में यहां शिव मन्दिर की स्थापना हुई।

१४. **राम जोइटा** – श्रीराम ने इलाहाबाद से लगभग १५ कि०मी० उत्तर पश्चिम में चरवा गांव में स्थित तालाब में स्नान किया था।

१५. **भरद्वाज आश्रम** – इलाहाबाद में एक टीले पर यह आश्रम स्थित है। पहले गंगा मां की धारा यहां से होकर बहती थी। श्रीराम भरद्वाज मिलन इसी स्थान पर हुआ था।

१६. **अक्षयवट** – सीता मां ने अक्षयवट की पूजा–परिक्रमा की थी। अक्षय का अर्थ है जिसका क्षरण नहीं हो। इस वृक्ष के –

(क) पत्तों का आकार सामान्य वट वृक्ष के पत्तों से बड़ा है।

(ख) सूखने पर भी पत्ते हरे रहते हैं।

(ग) पतझड़ में भी यह वृक्ष हराभरा रहता है।

(घ) औरंगजेब ने इस वृक्ष को कटवाया, जड़ों को जलवाया किन्तु यह पुनः फूट आया।

१७. **संगम** – श्रीराम ने स्वयं श्रीमुख से तीर्थराज प्रयाग (संगम) की प्रशंसा की है। यहां गंगा, यमुना तथा सरस्वती का संगम है।

१८. **यमुना घाट, सिमरी** – प्रयाग राज से यमुना जी के किनारे–किनारे चलकर श्रीराम ने सिमरी के पास यमुना पार की थी। यह स्थान सुजावन देवता के सामने पड़ता है।

१६. **सीता रसोई** – घूरपुर तथा जसरा बाजार से पूर्व दिशा में यमुनाजी के किनारे भगवान शिव के एक प्राचीन मंदिर के निकट ही अत्यन्त प्राचीन गुफा है। एक छोटी सी पहाड़ी पर बनी इस गुफा में पहाड़ी पर खोद कर चित्र बनाये गये हैं। स्थानीय लोग इसे सीता रसोई कहते हैं।

२०. **रिखियन** – यह शब्द ऋषियन का अपभ्रंश हैं। रामायण काल में यहां ऋषि

मंडल था। यहां पहुंचने के लिए शंकर गढ़, मऊ होते हुए कोटरा गांव तक पक्की सड़क है। श्रीराम इधर से ही गये थे।

२१. **सीता रसोई** – टकटई गांव से ३ कि०मी० तथा ऋषियन से ६ कि०मी० दूर एक पहाड़ी पर एक चिकनी शिला है। इस शिला पर सीता मां ने चावल पसाये थे। गुफा के द्वार पर चित्रलिपि में कुछ लिखा है जो अभी तक पढ़ा नहीं जा सका।

२२. **सीता पहाड़ी** – गहरे जंगल में सीता रसोई से लगभग ४ कि०मी० दूर सीता पहाड़ी है। श्री सीता राम जी ने यहां विश्राम किया था। गुफा के द्वार पर चित्रलिपि की कहानी सीता रसोई की तरह यहां भी रहस्य बनी हुई है।

२३. **मुरका** – मुरका का अर्थ है वापस भेजना। भरद्वाज ऋषि ने चार शिष्य श्रीराम को मार्ग बताने के लिए साथ भेजे थे। श्रीराम ने वे चारों शिष्य यहां से वापस मुरकाये थे। हनुमान जी की नृत्य मुद्रा में एकमात्र मूर्ति यहां देखी गयी है जो मानस में बताये एक तापस के स्वरूप से पूर्णतः मेल खाती है।

२४. **दशरथ कुण्ड, करका** – लोक मान्यता के अनुसार 'करका' पहुँचकर श्रीराम को दशरथ जी के स्वर्गवास का आभास हो गया था। अतः उन्होंने सीताजी तथा लक्ष्मण से बचकर दशरथ जी का श्राद्ध किया था।

२५. **कुमारद्वय** – इलाहाबाद–चित्रकूट मार्ग पर राम नगर नामक एक गांव के पास कुमारद्वय नामक विशाल तालाब है। स्थानीय भाषा में इसे कुंवर दो कहते हैं। दोनों भाइयों ने यहां स्नान कर शिव पूजा की थी।

२६. **वाल्मीकि आश्रम** – लालापुर गांव के पास एक पहाड़ की कठिन चढ़ाई के बाद चोटी पर महर्षि वाल्मीकि का एक प्राचीन आश्रम है। यहां श्रीराम की मुनी से भेंट हुई थी। लालापुर गांव के पास वाल्मीकि नामक नदी भी प्रवाहित होती है।

२७. **खोई गाँव** – मानस के अनुसार भरत जी को कामदगिरी के दर्शन दो कोस पहले हुए थे। केवल खोई गाँव ही है जहाँ से दो कोस दूर से कामदगिरी के दर्शन होते हैं। श्रीराम का अनुगमन करते हुए भरत जी यहीं से गये थे।

२८. **कामदगिरि** – भक्त कामदगिरि को श्रीराम का प्रत्यक्ष शरीर मानते हैं। श्रीराम यहां बहुत दिनों तक रहे थे। हजारों श्रद्धालु नित्यप्रति इसकी परिक्रमा करते हैं। कुछ तो लेट कर परिक्रमा करते हैं। चित्रकूट में श्रीराम वनवास से संबंधित बहुत से स्थल आज भी पाये जाते हैं। जैसे –श्रीराम–भरत मिलन मंदिर, रामघाट, सीता रसोई, रामशैया, मंदाकिनी नदी आदि।

२९. **माण्डव्य आश्रम** – इसका वर्तमान नाम मंडफा है जो माण्डव्य का अपभ्रंश है।

पहाड़ी का नाम भी मंडफा है। इस क्षेत्र में श्रीराम से अधिक मान्यता भरतजी की मानी जाती है।

३०. **भरतकूप** – भरतजी श्रीराम के राज्याभिषेक के लिए सभी तीर्थों का जल लाये थे। वह पवित्र जल अत्रि मुनी के परामर्श से भरतकूप में स्थापित किया था। भरतकूप कर्वी से १८ कि०मी० है।

३१. **स्फटिक शिला** – कामदगिरि से लगभग ४–५ कि०मी० दूर गहरे जंगल में मंदाकिनी की धारा में एक विशाल सफेद शिला है। यहीं इन्द्र पुत्र जयंत ने कौवे के रूप में सीता मां पर चंचु प्रहार किया था।

३२. **गुप्त गोदावरी** – भयंकर जंगल में प्रकृति की अनुपम देन है गुप्त गोदावरी, सीता मां यहां स्नान करती थी। यहीं मंयक नामक चोर ने उनके वस्त्राभूषण चुराये थे तथा लक्ष्मणजी ने उसे सजा दी थी।

३३. **टाठीघाट** – बूंदेलखंडी में टाठी का अर्थ है थाली अर्थात् गोल। यहां मां मन्दाकिनी गोल आकार लेती हैं इसलिए नाम टाठीघाट है। यहां जंगल में विचित्र तथा सिद्ध संतों के दर्शन होते हैं। चित्रकूट से अत्रि आश्रम के लिए मंदाकिनी के किनारे–किनारे एक पुराना मार्ग अब भी है।

३४. **अत्रि आश्रम** – यहां श्रीराम, मां सीता, अत्रि मुनि तथा मां अनसूया की अद्भुत भेंट हुई थी। मां अनसूया की तपस्या से मां गंगा मंदाकिनी के रूप में १०० धाराओं में यहां प्रकट हुई थी। आज भी यह दृश्य देखा जा सकता है।

३५. **अमरावती** – अत्रि आश्रम से ६–७ कि०मी० दूर जंगल में एक रमणीक स्थान अमरावती है। अमरावती श्रीराम के पूर्वज राजा अम्बरीश की तपस्थली है। श्रीराम ने यहां विश्राम किया था। यहीं पर विराध ने श्रीराम पर आक्रमण किया था।

३६. **विराध कुण्ड** – अमरावती से ३ कि०मी० दूर घनघोर जंगल में एक भयंकर कुण्ड है। इस कुण्ड में झांकने पर भी डर लगता है। यहां विराध दफनाया गया था।

३७. **पुष्करणी** – श्रीराम, लक्ष्मण का विराध से लम्बा संघर्ष चला था और विराध वध में दोनों के हथियार तथा वस्त्र भी खून से सन गए थे। टिकरिया तथा मारकुंडी के बीच एक विशाल पुष्करणी में उन्होंने अपने हथियार तथा वस्त्र धोये थे।

३८. **मार्कण्डेय आश्रम** – मारकुण्डी स्टेशन से एक कि०मी० दूर मार्कण्डेय आश्रम है। मारकुंडी मारकंडेय का अपभ्रंश है। यहां भगवान शिव का प्राचीन मंदिर है। माना जाता है कि पुष्करणी में स्नान के बाद श्रीराम ने यहां शिव पूजा की थी।

३९. **सिद्धा पहाड़** – यह सिद्धा पहाड़ ऋषियों की अस्थियों के ढेर से बना है। इसमें रंग–बिरंगी बजरी निकलती है।

४०. **सुतीक्ष्ण आश्रम** – सिद्धा पहाड़ से २ कि०मी० दूर सुतीक्ष्ण मुनि का आश्रम बताया जाता है। जैतवारा स्टेशन से एक पक्की सड़क यहां तक आती है। यहां श्रीराम, लक्ष्मण, सीताजी तथा सुतीक्ष्ण मुनि के विग्रह हैं।

४१. **शरभंग आश्रम** – शरभंग आश्रम में श्रीराम को इन्द्र के दर्शन हुए थे। यहीं श्रीराम का आतिथ्य कर शरभंग मुनि ने योगाग्नि में स्वयं को भस्म किया था। चितहरा स्टेशन से १३ कि०मी० दूर घनघोर जंगल में यह विशाल आश्रम है। यहां राम–लक्षमण कुण्ड, श्रीराम बाण से बना गर्म जल का स्रोत, अश्वमुखी देवी का मंदिर, सूर्य कुण्ड, दुध मनिया कुण्ड सभी श्रीराम कथा से जुड़े हैं।

४२. **सीता रसोई** – यहां तीनों ने भोजन तथा रात्रि विश्राम किया था। मंदिर के पास ही चट्टानों में सीता रसोई है। वनवासी बंधु यहां पूजा तथा सीता मां से मन्नत मांगने आते हैं। मंदिर के पास एक कूप को अमृत कुण्ड कहते हैं। रक्सेलवा राम सैलवा का अपभ्रंश है।

४३. **राम शैल, रक्सेलवा** – सीता रसोई से चार किलोमीटर दूर लेडहरा पर्वत का प्राचीन नाम रामशैल है। यहाँ श्रीराम के चरण चिन्ह पूजे जाते हैं। मार्ग की दृष्टि से आनन्द सागर, जैमुनि, रामशैल, बल चोना, सियावर तथा करसरा आदि एक सीधे मार्ग में आते हैं।

४४. **शिव मंदिर/देव पहाड़, अजयगढ़** – पन्ना जिले में अजयगढ़ नामक गांव से ८ कि०मी० दूर देव पहाड़ पर श्रीराम आये थे। यहां एक शिव मंदिर तथा बहुत सुन्दर आरामदेह गुफाएं बनी है। देवताओं ने श्रीराम के लिए गुफाएं तैयार की थी।

४५. **बृहस्पति कुण्ड** – देव गुरू बृहस्पति ने यहां यज्ञ किये तथा आश्रम की स्थापना की थी। बाद में आश्रम में ऋषियों से मिलने श्रीराम भी वनवास काल में यहां आये थे। पहाड़ी खेरा से दक्षिण दिशा में ६ कि०मी० दूर बृहस्पति कुण्ड हैं। यहां बाघिन नदी की घाटी की प्राकृतिक छटा मन मोह लेती है।

४६. **सुतीक्ष्ण आश्रम** – श्रीराम ने भुजा उठाकर राक्षसों के वध की प्रतीज्ञा की थी तभी हाथ उठाने के लिए उन्होंने सारंग धनुष धरती पर टिकाया था इसीलिए इस स्थान का नाम सारंगधर है। यहां एक अद्भुत वट वृक्ष है। इसके पत्ते बड़े होकर स्वतः ही दोने का आकार ले लेते हैं। साधकों के अनुसार पेड़ के नीचे ध्यान बहुत अच्छा लगता है।

४७. **अग्निजिव्हा आश्रम** – श्रीराम अगस्त्य आश्रम जाने से पूर्व उनके भाई के

आश्रम भी गये थे। यह आश्रम अगस्त्य के भाई का माना जाता है। यह स्थल पन्ना से लगभग १८ कि०मी०दूर देवेन्द्र नगर के पास बड़ेगांव में है।

४८. **अगस्त्य आश्रम** – पन्ना जिला में सलेहा से ६ कि०मी० दूर पटना गांव के पास पहाड़ पर सिद्ध बाबा आश्रम अगस्त्य आश्रम माना जाता हैं पटना से ४ कि०मी० पैदल कच्चा मार्ग है तथा यहां पहुंचने के लिए २ नदियां गलको तथा तीहरी पार करनी पड़ती हैं। नदियों पर पुल नहीं है।

४६. **शिव मंदिर मैहर** – एक जनश्रुति के अनुसार मैहर के जंगल में एक प्राचीन शिव मंदिर था। यहां श्री राम ने पूजा की थी। एक प्राचीन मंदिर मैहर के निकट ही है।

५०. **राम घाट, पिपरिया** – नर्मदा नदी के किनारे पिपरिया के पास राम घाट है। लोकमान्यता के अनुसार श्रीराम ने यहाँ से नर्मदा नदी पर की थी।

५१. **श्रीराम मन्दिर, केलोघान घाट** – नर्मदाजी के किनारे उमरधा के निकट श्रीराम ने एक रात्रि विश्राम व स्नान किया था। निकट ही नर्मदा व दूधी नदी का पवित्र संगम है।

५२. **राम घाट, माछा** – लोक विश्वास के अनुसार नर्मदा जी के किनारे श्रीराम ने बिल्व पत्रों से भगवान शिव की पूजा की थी अतः बिल्वाम्रक तीर्थ है। पास ही कुब्जा नदी का पवित्र संगम है।

५३. **रामटेक** – टेक अर्थात् प्रतिज्ञा। श्रीराम ने यहां राक्षसों के वध की प्रतिज्ञा की थी। दूसरा अर्थ है टिकना। अर्थात् श्रीराम यहां कुछ काल के लिए टिके थे। दोनों अर्थों में श्रीराम का प्रवास सिद्ध होता है। पहले इस पर्वत का नाम रामगिरि था।

५४. **सुतीक्ष्ण आश्रम, सप्तश्रृंग** – सुतीक्ष्ण मुनि के कई आश्रम मिले हैं किन्तु लगता है कि श्रीराम की सुतीक्ष्ण मुनि से यहीं भेंट हुई थी। श्रीराम १० वर्ष दण्डक वन में घूमकर पुनः इसी आश्रम में आये थे।

५५. **मार्कण्डेय आश्रम, दरबार** – सोनभद्र तथा महानदी के पवित्र संगम पर श्रीराम ने दशरथ जी का श्राद्ध किया था। अब भी सोनभद्र के किनारे प्राचीन बस्ती के अवशेष नदी में मिलते हैं।

५६. **राम मन्दिर, तालाबान्धवगढ़** – राष्ट्रीय उद्यान में एक पहाड़ी पर श्रीराम का प्राचीन मन्दिर स्थित है। यहाँ लक्ष्मण शैया, भगवान वराह, कच्छपावतार, मत्स्यावतार, हनुमान जी आदि अनेक मन्दिर है। श्रीराम दण्डकारण्य भ्रमण करते हुए यहाँ आये थे।

५७. **दशरथ घाट, विजौरी** – मानपुर से १४ किलोमीटर दूर जंगल में सोनभद्र

तथा जुहिला नदियों का पवित्र संगम है। यहाँ भी श्रीराम ने दशरथ जी का श्राद्ध किया था। वनवासी अब भी श्राद्ध करने यहाँ आते हैं।

५८. **सीतामढ़ी, हरचौका** – जनकपुर से २५ कि०मी० दूर उत्तर–पश्चिम दिशा में मबइ नदी के किनारे सीतामढ़ी है। यहाँ के मन्दिर अब ध्वस्त हो रहे हैं। सीता माँ ने यहाँ भोजन किया था।

५६. **सीतामढ़ी, राया** – एक सीधी पंक्ति में यह दूसरी सीतामढ़ी है। जनकपुर से १६ कि०मी० दूर पूर्व दिशा में राया नदी के किनारे पहाड़ी पर एक तल घर में भगवान शिव का प्राचीन विग्रह स्थापित है। वनवास काल में श्री सीता-राम जी ने यहाँ रात्रि विश्राम किया था।

६०. **सीतामढ़ी, छतोड़ा** – जनकपुर से ४० कि०मी० पूर्व दिशा में छतोड़ा के पास नेऊर नदी के किनारे श्री सीता रामजी ने भोजन व विश्राम किया था। अब भी वनवासी लोग सीता माँ से मन्नत माँगने आते हैं।

६१. **चन्दन मिट्टी/राम मन्दिर** – श्री राम लक्ष्मण ने सरगुजा में उदयपुर के पास मिट्टी से अपनी जटाएं ठीक की थी। यहां प्राचीन राम मंदिर तथा सीता गुफा है। कठिन चढ़ाई के बाद एक गुफा से बहुत चिकनी मिट्टी निकलती हैं। यही चन्दन मिट्टी कही जाती है।

६२. **विश्रामपुर** – अम्बिकापुर का प्राचीन नाम विश्रामपुर रहा है। माना जाता है कि श्री सीताराम जी यहाँ वर्षों रहे हैं। पूरे क्षेत्र में श्रीराम वनवास की अनेक लोक कथाएँ इस क्षेत्र से संबंधित मिलती है। तो भी कोई एक विशेष स्थान चिन्हित नहीं किया जा सका।

६३. **लक्ष्मण पंजा, कुनकुरी** – कुनकुरी से १८ कि०मी० दूर रिंगा घाट गाँव के पास लक्ष्मण जी ने वराह रूप में विचर रहे राक्षस का संहार किया था।

६४. **शिव मंदिर, बगीचा** – सीता मां ने वनवासियों को शीत ज्वर से बचाने के लिए तुलसी के पौधे लगाये थे। तब तुलसी का बगीचा लग गया और यह क्षेत्र बगीचा के नाम से प्रसिद्ध हो गया। बगीचा के पास पहाड़ी की तलहटी पर एक नाले के पास भगवान शिव का एक छोटा सा मंदिर है। श्री राम ने यहां शिव पूजा की थी।

६५. **राम रेखा धाम** – छोटा नागपुर के पास सिमडेगा से २०–२५ कि०मी० उत्तर पश्चिम के घने जंगलों में श्रीराम ने अपने बाण से कुछ रेखाएं खींची थी। यहां श्रीराम तथा सीता रसोई भी है। यह गुमला जिला में है।

६६. **राम मंदिर जसपुर** – सीता मां ने यहां वनवासी महिलाओं को बांस की टोकरी बनाना सिखाया था।

६७. **राम झरना** – रायगढ़ से २१ कि०मी० दूर भूपदेवपुर स्टेशन के पास जंगल में राम झरना है। तीनों ने यहां स्नान किया था। एक चमत्कार है कि झरने का पानी किसी भी मौसम में घटता बढ़ता नहीं।

६८. **राम टेकड़ी** – रतनपुर शहर में पहाड़ी पर श्रीराम ने निवास किया था। पहाड़ी पर ऊंचे मंदिर में श्रीराम के पैर के अंगूठे से गंगाजी प्रवाहित हो रही है।

६९. **शिबरी नारायण** – मां शबरी शबर जाति की थी। यहां मां शबरी का जन्म स्थान है। शबर परिवार नारायण भक्त था। श्रीराम इन्हीं संतों से मिलने आये थे।

७०. **लक्ष्मणेश्वर मंदिर** – शिबरी नारायण से ४ कि०मी० दूर खरोद गांव में भगवान शिव के इस प्राचीन मंदिर की स्थापना लक्ष्मणजी ने की थी।

७१. **विश्राम वट** – शिबरी नारायण मंदिर से २ कि०मी० दूर महानदी के पार एक प्राचीन वट वृक्ष को विश्राम वट कहते हैं। तीनों ने यहां विश्राम किया था।

७२. **वाल्मीकि आश्रम** – महर्षि वाल्मीकि के अनेक आश्रम मिले हैं। यह आश्रम रायपुर जिला की महासमुन्द तहसील में तुरतुरिया नामक स्थान के पास है।

७३. **राम दिवाला** – प्राचीन ग्रंथों में वर्णित शोणित पुर, श्रीपुर, शिवपुर नामों की यात्रा करता हुआ अब सिरपुर के नाम से प्रसिद्ध हैं। यहां आठवीं सदी के बने पुरानी ईंटों के राम दिवाला तथा लक्ष्मण दिवाला हैं। श्रीराम वनवास काल में यहां आये थे।

७४. **बागेश्वर मंदिर** – रायपुर से ४६ कि०मी० पूर्व दिशा में आरंग में एक प्राचीन शिव मंदिर है। महानदी के किनारे स्थित इस मंदिर की स्थापना भगवान श्रीराम ने वनवास काल में की थी।

७५. **शिव मंदिर फिंगेश्वर** – यहां श्रीराम ने शिव मंदिर की स्थापना की थी।

७६. **सरगी नाला, फिंगेश्वर** – सरगी शृंगी का अपभ्रंश है। लोक मान्यता के अनुसार इस नाले में श्रीराम ने अपने हथियार धोये थे।

७७. **माण्डव्य आश्रम, फिंगेश्वर** – राजीम फिंगेश्वर मार्ग पर सरगी नाले के किनारे प्राचीन माण्डव्य आश्रम में श्रीराम ऋषि दर्शन के लिए आये थे।

७८. **कुलेश्वरनाथ तथा राजीव लोचन** – रायपुर के दक्षिण दिशा में ४५ कि०मी० राजीम नामक शहर में सीता मां द्वारा स्थापित भगवान कुलेश्वरनाथ का मंदिर है। श्रीराम ने भी यहां विष्णु पूजा की थी।

७९. **शृंगी आश्रम** – यहां श्रीराम शृंगी ऋषि आश्रम में आये थे। सिहावा में एक प्राचीन मंदिर है। यहीं एक छोटे से कुण्ड से महानदी का उदगम स्रोत है।

८०. **ऋषि मंडल** – यह पूरा क्षेत्र ऋषि मण्डल रहा है। लोमश (राजीम) वाल्मीकि (तुरतुरिया) माण्डव्य (फिंगेश्वर) शृंगी (सिहावा) मुचकुंद (मैचका), शरभंग (दलदली), लोमश तथा शरभंग (डोंगरी) अंगीरा (घटुला), अगस्त्य (हर्दीभाटा/खारूगढ़) पुलस्त्य (दुधावा), पर्क/कंक (कांकेर डोगरी)। यदि नगरी/सिहावा को केन्द्र मानें तो ये सभी आश्रम २५ कि०मी० के घेरे में आते हैं।

८१. **वाल्मीकि आश्रम, सीता अभ्यारण्य** – सिहावा से दक्षिण दिशा में सीता नदी को चित्रोत्पला नदी कहते हैं। यहीं वाल्मीकि ऋषि का एक प्राचीन आश्रम है। वनवास काल में श्रीराम यहाँ आये थे।

८२. **रूद्रेश्वर, धमतरी** – धमतरी से ५ कि०मी० दूर दक्षिण दिशा में महानदी के किनारे भगवान शिव का प्राचीन मन्दिर है। महानदी के किनारे–किनारे जाते समय श्रीराम यहीं से गये थे।

८३. **राम-लक्ष्मण मन्दिर, विश्रामपुर** – धमतरी से १५ कि०मी० दूर दक्षिण दिशा में महानदी के किनारे श्रीराम लक्ष्मण का एक निर्माणधीन मंदिर है। श्रीराम, लक्ष्मण जी एक रात यहाँ ठहरे थे।

८४. **विष्णु मंदिर** – कांकेर से ११ कि०मी० दूर उत्तर दिशा में महानदी के किनारे रामपुर जुनवानी में राम–लक्ष्मण मंदिर है। किन्तु भीतर भगवान विष्णु की सुन्दर चतुर्भुजी मूर्ति है।

८५. **शिव मंदिर कांकेर** – यहां जोगी गुफा, रामनाथ मंदिर तथा गडिया मंदिर विशेष महत्व के हैं। यहां की जोगी गुफा में श्रीराम कंक ऋषि से मिलने आये थे। भण्डारीपारा में श्रीराम ने रामनाथ महादेव मंदिर की स्थापना की थी।

८६. **शिव मंदिर, कांकेर** – कांकेर में कंक ऋषि से मिलने के पश्चात् श्रीराम ने यहाँ शिव पूजा की थी।

८७. **केशकाल घाटी** – कांकेर से १५–२० कि०मी० आगे दुर्गम घाटी के ऊपर जंगल में बहुत से विशाल शिवलिंग हैं तथा सरोवरों का निर्माण किया गया है। श्रीराम वनवास काल में यहां आये थे।

८८. **राकस हाड़ा** – श्रीराम ने यहाँ राक्षसों का भयंकर विनाश किया था। एक छोटी सी पहाड़ी पर राक्षसों की अस्थियां पत्थरों के रूप में अब भी मिलती है। उन्हें जलाने पर हड्डियों जैसी गन्ध आती है।

८९. **रक्शा डोंगरी** – राक्षसों से युद्ध में श्रीराम ने सीताजी तथा लक्ष्मणजी को सुरक्षा की दृष्टि से इन गुफाओं में भेज दिया था। नारायणपुर से ११ कि०मी० दूर श्रीराम द्वारा मारे गये राक्षसों की हड्डियों का ढेर है। राकस हाडा का

अर्थ हैं–राक्षस की हड्डियां।

६०. **शिव मंदिर तोड़मा** – तोड़मा के घोर जंगल में श्रीराम द्वारा स्थापित शिव मंदिर है। यह स्थान छोटे डोंगर से दक्षिण पूर्व दिशा में लगभग ३५ कि०मी० दूर है।

६१. **शिव मंदिर चित्रकोट** – इन्द्रावती नदी के बहुत ही मनमोहक जल प्रपात के पास एक गुफा में सीताजी तथा रामजी ने लीला की थी। श्रीराम ने यहां शिवलिंग की स्थापना की थी।

६२. **शिव मंदिर, तीर्थ गढ़** – जगदलपुर से २५ कि०मी० दूर कांगेर नदी के किनारे श्री सीता राम जी की लीला तथा शिव पूजा की कथा प्रसिद्ध है।

६३. **कोटि महेश्वर** – कोटि महेश्वर का अपभ्रंश है कोटूमसर। जगदलपुर से ४० कि०मी० दूर दक्षिण दिशा में राष्ट्रीय उद्यान में एक अति सुन्दर गुफा है। यहाँ भगवान शिव के अनेकानेक लिंग प्रकृति ने निर्मित किये हैं। श्रीराम के वनवास काल में यहाँ आने की लोक कथा प्रचलित है।

६४. **शिव मन्दिर, मल्कानगिरी** – मल्कानगिरी माल्यवंत गिरी का अपभ्रंश है। उड़ीसा के आदिवासियों के अनुसार वास्तविक किष्किन्धा यहीं है। यहाँ श्रीराम ने भगवान शिव की पूजा की थी।

६५. **बालीमेला, मल्कानगिरी** – मल्कागिरी से २५ कि.मी. दक्षिण पूर्व में बाली मेला नामक पहाड़ी व बस्ती है। लोक विश्वास के अनुसार यहाँ श्रीराम ने बाली को मारा था।

६६. **अम्माकुंड मल्कागिरी** – बाली मेला और गोविन्द पल्ली मार्ग पर खोदरपुर नामक गांव से ४ कि.मी. दूर पहाड़ी पर प्राकृतिक कुण्ड है। यहाँ माँ स्नान करती थी। सीता माँ द्वारा पालित मछलियाँ आज भी यहाँ मिलती है।

६७. **सीताकुण्ड, मल्कानगिरी** – अम्मा कुण्ड से १५ कि.मी. आगे घाटी में सीता कुण्ड स्थित है। यहां सीता मां की तलवार 'ठकुराइन की तलवार' के नाम से आज भी पूजी जाती है। यहां की वनवासी महिलाएं आज भी सीता माँ का श्राप स्वीकारते हुए केश विहीन तथा निर्वस्त्र रहती हैं।

६८. **गुप्तेश्वर, रामगिरि** – जगदलपुर से ५० कि.मी. पूर्व दिशा में घनघोर जंगल में भगवान शिव एक अंधेरी गुफा में शयन कर रहे हैं। उड़ीसा, मध्य प्रदेश तथा आन्ध्र प्रदेश के हजारों वनवासी दर्शनार्थ आते हैं। निकट ही रामगिरि पर्वत पर श्रीराम के आने का चिन्ह माना जाता है।

६९. **रामारम चिट्टमिट्टिन मंदिर** – श्रीराम ने यहां भू देवी (धरती मां) की पूजा की थी। पास ही एक पहाड़ी पर श्रीराम के पदचिन्ह बने हैं।

१००. **शिव मंदिर इंजरम** – कोंटा नगर से ८ कि०मी० उत्तर में शबरी नदी के किनारे इंजरम गांव के पास कुछ वर्षों से एक शिव मंदिर भूमि से स्वतः उभर रहा है। यहां श्रीराम ने शिव पूजा की थी।

१०१. **पर्णकुटी** – भद्राचलम में ३५ कि०मी० पश्चिम दिशा में गोदावरी के किनारे पर्णकुटी है। श्रीराम ने यहां कुछ दिन निवास किया था।

१०२. **श्रीराम मन्दिर, इलेन्दुकुंटा** – श्रीराम ने जिमीकुंटा, मंडल में इलेन्दुकुंटा के फलों से दशरथ जी का श्राद्ध किया था। आज भी लोग नया कार्य आरम्भ करने तथा पूर्वजों का श्राद्ध करने यहां आते हैं।

१०३. **स्कन्द आश्रम, कंदा कुर्ति** – निजामाबाद से ३० कि.मी. दूर गोदावरी, माजरा तथा हल्दी होल के पवित्र संगम पर मां पार्वती का मन्दिर ही स्कन्द मन्दिर कहा जाता है। यहां श्रीराम वनवास से संबंधित सिन्दूर गांव के जमींदार की कथा प्रचलित है। यह गांव राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के आद्य सरसंघचालक डॉ० केशव राव, बलीराम हेडगेवार का पूर्व गांव रहा है।

१०४. **सीता मन्दिर, राले गांव** – राले गांव में सीता मन्दिर बना है। सीताजी के श्राप से अभी भी इस गांव में गेहूं पैदा नहीं होता। वनवास काल में श्री सीता रामजी से संबंधित कई कथाएं प्रचलित है।

१०५. **शरभंग आश्रम** – यवतमाल जिले में नांदेड़ की सीमा के निकट उनकेश्वर नामक स्थल पर शरभंग ऋषि का आश्रम है। यहां श्रीराम लक्ष्मण तथा सीताजी आये थे। श्रीराम ने ऋषि के कुष्ठ को शांत करने के लिए अग्निबाण से गर्म जल का स्रोत बनाया था जो आज भी निरन्तर बह रहा है।

१०६. **जमदग्नि आश्रम** – नांदेड़ जिले में माहुर नामक स्थान से ६ कि०मी० दूर पांच पर्वत शिखरों पर जमदग्नि, अनसूया, अत्रि, दत्तात्रेय आदि के ५ मंदिर हैं। पास ही सर्वतीर्थ, उपाझरा कुण्ड, अम्ब कुण्ड, मातृ तीर्थ, गणेश मंदिर तथा रेणुका मंदिर है।

१०७. **पंचाप्सर** – श्रीराम को पंचाप्सर सरोवर में संगीत की ध्वनि सुनायी दी थी। यहां मण्डकर्णी ऋषि ५ अप्सराओं के साथ जल में रहते थे। बुलढाणा जिले में लोणार में स्थित यह विश्व का अद्भुत स्थल है सीता नहानी, राम (गया) कुण्ड, पांच अप्सराओं के मंदिर सभी की कहानी श्रीराम वनवास से जुड़ी है।

१०८. **रामेश्वर-सिंदखेड राजा** – बुलढाणा जिले के सिंदखेड राजा में एक अत्यन्त प्राचीन शिव मंदिर है। इसकी स्थापना श्रीराम ने की थी। पास ही जंगल में सीता नहानी है।

१०६. **रामतीर्थ** – एक लोक कथा के अनुसार श्रीराम ने जालना में दशरथ जी का श्राद्ध किया था। पुराण प्रसिद्ध कुण्डलिनी नदी के किनारे रामतीर्थ नाम से शमशान-घाट है।

११०. **शम्भू महादेव, नागरतास, नेर** – जालना जिले में शेवली के निकट श्रीराम ने किसानों को हल चलाना सिखाया था तथा शिव पूजा की थी। आज भी यहां के किसान शिव मंदिर में पूजा करते हैं तथा हल व लीक की पूजा की जाती है।

१११. **रामस गांव, अम्बड़** – अम्बड़ तहसील के रामस गांव में श्रीराम द्वारा स्थापित रामेश्वर लिंग सीता मां द्वारा स्थापित सिद्धेश्वर लिंग तथा लक्ष्मण जी द्वारा स्थापित लक्ष्मणेश्वर मंदिर गोदावरी नदी के तट पर हैं। लोक मान्यता के अनुसार यहां श्रीराम ने दशरथ जी का श्राद्ध किया था।

११२. **सीता नहानी, अम्बड़** – अम्बड़ के निकट ही पहाड़ी पर सीता नहानी मानी जाती है। परतंत्रता के काल में यहां ध्वस्त श्रीराम मंदिर के अवशेष अब भी कहीं कहीं मिलते हैं। पूरे क्षेत्र में पानी का अभाव है केवल सीता नहानी पहाड़ी पर ही विपुल मात्रा में पानी मिलता है।

११३. **शनैश्वर मन्दिर, राक्षस भुवन** – लोक मान्यता के अनुसार यहां श्रीराम पर शनि की साढ़ेसाती लगी थी। उन्होंने शनि की यहां पूजा की थी। आज भी शनि को शांत करने के लिए दूर दूर से लोग गोदावरी के किनारे शनि पूजा के लिए आते हैं।

११४. **अगस्त्य आश्रम** – अंकई किला की पहाड़ी की चोटी पर एक विशाल गुफा में अगस्त्यजी तथा श्रीराम, लक्ष्मण, जानकी का मंदिर है। पास ही ६ तालाब हैं, जिनमें शीतल स्वच्छ जल सदा भरा रहता है। श्रीराम के वनवास काल में यहां आने की लोक कथा प्रचलित है।

११५. **अगस्त्येश्वर आश्रम, पिंपलनेर** – नासिक से १६ कि.मी. उत्तर दिशा में एक अति प्राचीन अगस्त्येश्वर आश्रम माना जाता है। अब यहां पिंपलेश्वर महादेव के नाम से एक मंदिर निर्माणाधीन है। प्राचीन मंदिर ध्वस्त हो चुका है। संभवतः यहीं श्रीराम व अगस्त्य मुनि की भेंट हुई थी।

११६. **पंचवटी** – गोदावरी के किनारे पांच वट वृक्षों का स्थान है। लोक विश्वास के अनुसार यहीं से रावण ने सीता मां का अपहरण किया था।

११७. **जनस्थान** – पंचवटी से ८-१० कि.मी. दूर गोदावरी तथा कपिला नदी के संगम पर श्री लक्ष्मण जी ने शूर्पणखां की नाक काटी थी। नासिका कर्तन् स्थल होने के कारण ही शहर का नाम नासिक है।

११८. **सीता सरोवर, नासिक** – पंचवटी से ४ कि.मी. उत्तर दिशा में दो सरोवर श्रीराम व सीता मां के नाम पर हैं। दोनों इन सरोवरों में स्नान करते थे। १६७५ के आपात् काल से पूर्व तक यहां विशाल मेले लगते रहे हैं।

११६ **रामसेज पर्वत, नासिक** – नासिक से १६ कि.मी. दूर गुजरात मार्ग पर एक पहाड़ी पर श्री सीता रामजी के विश्राम स्थल की मान्यता है। यहां सीता रामजी के नाम पर दो कुण्ड भी हैं। आश्चर्यजनक बात यह है कि इस क्षेत्र में कांटे नहीं है।

१२०. **कुशावृत तीर्थ, त्र्यम्बकेश्वर** – नासिक से २८ कि.मी. पश्चिम दिशा में गोदावरी के उद्‌गम स्थल के पास श्रीराम ने कुशों से दशरथ जी का श्राद्ध किया था। इसलिए इस क्षेत्र का नाम कुशावृत तीर्थ है।

१२१. **रामकुण्ड, त्र्यम्बकेश्वर** – गोदावरी के उद्‌गम स्थल गोमुख से कुछ आगे चलकर माँ गोदावरी पुनः लुप्त हो गयी थी। लोकमान्यता के अनुसार यहां श्रीराम ने बाण द्वारा पुनः माँ गोदावरी को प्रकट किया था।

१२२. **रामेश्वर, कायगांव** – गोदावरी के किनारे गंगापुर तालुका में श्रीराम द्वारा स्थापित भगवान शिव का रामेश्वर मंदिर है। लोकमान्यता के अनुसार श्रीराम के बाण से मृत मारीच का धड़ (काया) यहां गिरा था।

१२३. **घटेश्वर, प्रवरा संगम** – मारीच को मारने के पश्चात श्रीराम ने गोदावरी तथा प्रवरा के पवित्र संगम पर घट स्थापित कर शिव पूजा की थी।

१२४. **सिद्धेश्वर, प्रवरा संगम** – लोक विश्वास के अनुसार मारीच श्रीराम से डरकर छुप गया था। शिव कृपा से श्रीराम को मारीच को ढूंढने में सिद्धता प्राप्त हुई थी। इसलिए यहां सिद्धेश्वर मंदिर की स्थापना हुई।

१२५. **मुक्तेश्वर** – श्रीराम ने मारीच वध के पश्चात यहां मारीच को संसार रूपी भवसागर से मुक्ति प्रदान की थी।

१२६. **रामेश्वर, टोक गांव** – एक लोक कथा के अनुसार जब श्रीराम ने मारीच को बाण मारा तो उसके टुकड़े–टुकड़े हो गये। उसका धड़ काय गांव में गिरा और सिर टोक गांव में गिरा। मराठी में टोक अर्थात् मुण्डी। यहां भी श्रीराम द्वारा स्थापित शिव मंदिर है।

१२७. **मृगव्याधेश्वर, नांदूर मध्यमेश्वर** – लोक मान्यता के अनुसार यहां मारीच को बाण लगा था और उसके टुकड़े-टुकड़े हो गये थे। यह स्थल नेफाड़ से १२ कि.मी. पूर्व दिशा में है।

१२८. **बाणेश्वर** – नेफाड़ से १० कि.मी. पूर्व दिशा में गोदावरी के किनारे बाणेश्वरमंदिर है। लोक कथा के अनुसार यहां खड़े होकर श्रीराम ने मारीच को मारा? था।

१२६. **ठाण** – इस क्षेत्र में ठाण नाम के कई गांव है। लोक मान्यता के अनुसार इन स्थानों पर खड़े होकर श्रीराम ने मारीच पर निशाना साधा था किन्तु तीर नहीं चलाया था। ठाण का अर्थ है खड़े होना।

१३०. **रामेश्वर, पाटौदा** – पंचवटी प्रवास के दौरान श्रीराम आस–पास के क्षेत्रों में भ्रमण करते रहे थे। तभी उन्होंने पाटौदा गांव में रामेश्वर लिंग की स्थापना की थी। यहां स्थापित शिव लिंग में आज भी सर्वदा पानी रहता है। स्थानीय लोग इसे औषधि के रूप में प्रयोग करते हैं।

१३१. **सर्वतीर्थ** – सीताजी का हरण कर ले जा रहे रावण का जटायु से युद्ध हुआ था। श्रीराम ने उनका अग्नि संस्कार किया तथा जलांजलि दी। नासिक से ५८ कि०मी० घोटी के पास ताकेद गांव में सर्वतीर्थ वही पवित्र स्थल हैं।

१३२. **वालुकेश्वर मन्दिर** – श्रीराम सीतान्वेषण करते हुए मुंबई में समुद्र तट तक आये थे। यहां उन्होंने बालु के शिवलिंग की स्थापना की थी तथा बाण से मीठे जल का स्रोत बनाया। वहीं आज वालुकेश्वर मंदिर है तथा मीठे जल का स्रोत अजस्र प्रवाहित हो रहा है।

१३३. **राम दरिया** – राम दरिया राम द्वार का अपभ्रंश है। यहां पहाड़ की दो चोटियां इस प्रकार निकट हैं कि द्वार जैसा लगता है। माना जाता है कि श्रीराम इसी मार्ग से मुंबई से पूना की ओर गये थे।

१३४. **रामकुण्ड, भूम** – भूम से १३ कि.मी. दूर रामकुण्ड नामक गांव है। माना जाता है कि यहां श्रीराम ने स्नान किया था। संभवतः यहां श्रीराम दो बार आये हैं।

१३५. **कुन्थलगिरि** – दण्डकारण्य में घूमते हुए श्रीराम ने यहां जैन मुनि देशभूषण तथा मुनि कुलभूषण की एक राक्षस से रक्षा की थी तभी उन्होंने यहां एक जिनालय की स्थापना की थी।

१३६. **येड़ेश्वरी, एरमला** – सती मां ने श्रीराम की परीक्षा लेते समय काफी लम्बी दूरी तक उनके आगे–आगे यात्रा की थी तभी श्रीराम ने सती मां को 'येडई मां' कहकर पुकारा था। एरमला में इसी नाम से उनका मंदिर है। यहां श्रीराम और सती मां की भेंट हुई थी।

१३७. **रामलिंग येडसी** – श्रीराम किसी भी स्थिति में भगवान शिव की पूजा अवश्य करते थे। उस्मानाबाद जिले में येडसी के निकट घने जंगल में उन्होंने शिवलिंग की स्थापना की थी। इसीलिए इस मंदिर का नाम रामलिंग है।

१३८. **श्रीराम वरदायिनी** – तुलजापुर में सती मां ने श्रीराम की परीक्षा लेने के बाद श्रीराम को सीतान्वेषण में सफल होने का वरदान दिया तभी नाम श्रीरामवरदायिनी हुआ है।

१३६. **घाटशिला मंदिर** – मां सती ने श्रीराम को एक शिला पर अपने वास्तविक स्वरूप के दर्शन दिये तथा दक्षिण दिशा में सीतान्वेषण का संकेत किया। जिस शिला पर उन्होंने श्रीराम को दर्शन दिये वह आज घाटशिला मंदिर के रूप में प्रसिद्ध है।

१४०. **राम तीर्थ, नलदुर्ग** – नलदुर्ग से ३ कि.मी. दूर नदी के किनारे एक पहाड़ी पर श्रीराम लक्ष्मण जी तथा सीता जी के खेत बताए जाते हैं। इन्हें डोह कहते हैं। श्रीराम के सान्निध्य का इस स्थल को दो बार सौभाग्य प्राप्त हुआ है।

१४१. **रामलिंग, आलमेल** – सती मां द्वारा परीक्षा लेने के बाद उनके संकेत पर श्रीराम दक्षिण दिशा में सिंडगी के उत्तर की ओर २० कि.मी. आये थे और उन्होंने यहां भगवान शिव की पूजा की थी। इसलिए मंदिर का नाम रामलिंग है।

१४२. **रामेश्वर** – अथणी तालुका में रामतीर्थ गांव में रामजी से पूजा करवाने शिव सपरिवार यहां आये थे। श्रीराम के आग्रह पर शिवजी ने शिवलिंग का अलंकरण, नाम रामेश्वर, गर्मजल से जलाभिषेक तथा केतकी के फूलों से पूजा स्वीकार की। आज भी यहां ये चारों परम्पराएं है।

१४३. **शिव मंदिर, जमखण्डी** – अथणी से ४० कि०मी० दक्षिण दिशा में जमखण्डी में भगवान शिव का प्राचीन मंदिर है। श्रीराम ने यहां शिव पूजा की थी।

१४४. **अयोमुखी गुफा** – रामदुर्ग से १६ कि०मी० दूर एक पहाड़ी पर राक्षसी की गुफा है। उसने भोग विलास की कामना से लक्ष्मणजी को पकड़ लिया तथा लक्ष्मणजी ने उनके नाक, कान काट डाले थे।

१४५. **कबंध आश्रम** – करड़ी गुड्ड (रीछों का पहाड़) नामक गांव के पास पहाड़ी पर एक टेढ़े-मेढ़े पत्थर की मूर्ति रखी है। यह मूर्ति वाल्मीकि रामायण में वर्णित कबंध के शरीर से मेल खाती है स्थानीय लोग इसको राक्षस का मंदिर कहते हैं, जिसका श्रीराम ने संहार किया था।

१४६. **शबरी आश्रम** – रामदुर्ग से १४ कि०मी० उत्तर में गुन्नगा गांव के पास सुरेबान है। शबरी वन का ही अपभ्रंश है। आश्रम के आस-पास बेरी वन है। बेर अब भी मीठे होते हैं। यहां शबरी मां की पूजा वन शंकरी, आदि शक्ति तथा शखम्बरी देवी के रूप में की जाती है।

१४७. **पम्पासर** – पहले बहुत बड़ा रहा है। सरोवर के किनारे मंदिरों की कतार है। यहां श्रीराम सीतान्वेषण करते हुए आये थे।

१४८. **हनुमान हल्ली** – कन्नड़ में हल्ली का अर्थ है गांव। यहां हनुमानजी तथा श्रीराम का मिलन हुआ था। पास ही एक पर्वत पर हनुमानजी की मां अंजना

देवी का मंदिर है।

१४६. **ऋष्यमूक पर्वत** – सुग्रीव तथा श्रीराम, लक्ष्मण का मिलन हम्पी में ऋष्यमूक पर्वत पर हुआ था। तब सुग्रीव बाली के भय से यहीं रहते थे। यहां पहाड़ी में एक कंदरा को सुग्रीव गुफा कहा जाता है।

१५०. **गन्दमादन पहाड़ी** – हरण के समय सीताजी ने पांच वानरों को देखकर अपने वस्त्र में कुछ आभूषण बांध कर फैंक दिये थे। गन्दमादन की तलहटी तथा तुंगभद्रा का किनारा वही स्थल है।

१५१. **चक्रतीर्थ** – तुंगभद्रा नदी यहां धनुषाकार घुमाव लेती है। इसे चक्रतीर्थ कहा जाता है। नदी के एक ओर बाली-सुग्रीव का युद्ध हुआ था तथा दूसरे किनारे पर वृक्षों की ओट में श्रीराम धनुष बाण लेकर खड़े हुए थे।

१५२. **किष्किंधा** – अनागोन्डी गांव ही प्राचीन किष्किंधा है। यहाँ वाल्मीकि रामायण में वर्णित दृश्य मिलते हैं। अन्य महत्वपूर्ण स्थलों में यहां बाली का भंडार, अंजनी पर्वत, वीरूपाक्ष मंदिर, कोदण्डराम मंदिर, मतंग पहाड़ी दर्शनीय है।

१५३. **प्रस्रवण शिखर** – श्रीराम ने वर्षा के चार महीने प्रस्रवण चोटी पर बिताये थे तथा वहीं सीताजी का पता पा कर लंका के लिए प्रस्थान किया था। हम्पी से ४ कि०मी० दूर माल्यवंत पर्वत की चोटी का नाम प्रस्रवण चोटी है। यहां एकमात्र विग्रह मिला है जहाँ श्रीराम ने धनुष धारण नहीं कर रखा।

१५४. **स्फटिक शिला** – हनुमानजी ने श्रीराम को यहां सीता मां की खोज की सूचना दी थी। यहां वानरों की सभा हुई थी। अब भी यह राम कचेहरी के नाम से प्रसिद्ध हैं।

१५५. **कर सिद्धेश्वर मन्दिर** – होसदुर्ग से २५ कि०मी० दूर रामगिरी नामक एक पहाड़ी है। श्रीराम ने लंका जाते समय भगवान शिव की पूजा की थी। इसलिए पहाड़ी का नाम रामगिरी तथा मंदिर का नाम रामेश्वर है।

१५६. **हाल रामेश्वर** – चित्रदुर्ग जिले में होसदुर्ग से ११ कि०मी० दूर जंगल में हाल रामेश्वर में श्रीराम ने शिव पूजा की थी। श्रीराम के ईश्वर अर्थात् रामेश्वर नाम था।

१५७. **शिव मंदिर, गुड्दनेल्ली केरे** – लंका जाते समय श्रीराम आये थे। यहां उन्होंने दशरथजी का श्राद्ध किया था।

१५८. **शिव मन्दिर मनकत्तूर** – एक लोक कथा के अनुसार स्थानीय प्रभाव से यहां लक्ष्मणजी का मन राम भक्ति से हट गया था। राम देवर गुड्डा (राम देव पहाड़ी) के निकट जंगल में भगवान शिव का मंदिर है।

१५९. **शिव मंदिर, बाणावर** – कन्नड़ शब्द बाण+होरा का अर्थ है–बाण नहीं उठा

सकता। लक्ष्मण जी ने श्रीराम के धनुषबाण लेकर चलने से मना कर दिया था। यहां भगवान शिव ने दोनों को स्थानीय प्रभाव बता कर शांत किया।

१६०. **रामेश्वर, रामनाथपुर** – श्रीराम ने किष्किंधा के बाद कावेरी नदी के साथ–साथ सेना सहित लम्बी यात्रा की थी। तभी उन्होंने यहां शिवलिंग की स्थापना की थी। इस स्थान को श्रीराम के दो बार सान्निध्य का सौभाग्य प्राप्त हुआ है।

१६१. **लक्ष्मणेश्वर, रामनाथपुर** – यह मंदिर कावेरी नदी पार करके है। यात्रा में श्रीराम और लक्ष्मणजी अलग-अलग चल रहे थे। शिव पूजा का समय हुआ तो रामजी ने नदी पार नहीं की थी इसलिए लक्ष्मण जी ने कावेरी नदी के पार यहां शिव पूजा की तथा लक्ष्मणेश्वर मंदिर की स्थापना की।

१६२. **कोदण्ड राम मंदिर, चुनचुन कट्टे** – कृष्ण राज नगर के निकट कावेरी नदी के किनारे चुन्चा-चुन्ची नामक राक्षस दम्पत्ति को श्रीराम ने उचित शिक्षा देकर सात्विक बनाया था तथा उनसे ऋषियों की रक्षा की थी।

१६३. **धनुषकोटि** – वानर सेना ने मेलकोटे नामक स्थान पर जलपान किया था। नगर से ३ कि०मी० दूर जंगल में एक पहाड़ी पर श्रीराम के बाण द्वारा बनाया गया जल स्रोत आज भी है।

१६४. **गावी रायन बेट्टा** – लंका पर चढ़ाई करते समय श्रीराम ने गावी दैत्य का वध किया था। फिर उन्होंने शिव पूजा की तथा राजा दशरथजी का श्राद्ध किया था। सत्यगाला से ३ कि०मी० दूर प्रेत पर्वत पर भगवान शिव मंदिर पर आज भी स्थानीय लोग अपने पूर्वजों का श्राद्ध करने आते हैं।

१६५. **श्रीराम मंदिर** – रामपाद गांव के निकट एक पहाड़ पर भगवान श्रीराम का सुन्दर मंदिर बना है।

१६६. **अयोध्या पट्टनम, सेलम** – लोक कथा के अनुसार श्रीराम जब लंका से अयोध्या वापिस जा रहे थे तो स्थानीय नागरिकों ने यहां उनका पट्टाभिषेक किया था। किन्तु यह तर्कसंगत नहीं लगता। विद्वानों की राय में श्रीराम लंका अभियान में ही यहां से गये थे।

१६७. **त्रिचुरापल्ली** – इस का मूल नाम त्रिशिरापल्ली है। यह रावण के भाई त्रिशिरा ने बसाई थी। श्रीराम की सेना इधर से ही रामेश्वरम गयी थी।

१६८. **हनुमान मंदिर, कपि स्थल** – एक लोक कथा के अनुसार हनुमानजी ने तंजावूर जिले के पापनाशम तालुका से छलांग लगायी थी। यहां अन्य कुछ नहीं मिला किन्तु यह स्थान मार्ग में आता है।

१६९. **शिव मंदिर पाप नाशम्** – यह रामलिंग (शिव मंदिर) रामेश्वरम की तरह ही बनाया गया है। यहां कुल १०८ शिवलिंग स्थापित किये गये हैं। खर-दूषण तथा

त्रिशिरा की ब्रह्म हत्या से छुटकारे के लिए श्रीराम ने यहां शिव पूजा की थी।

१७०. **कोदण्ड राम मंदिर, वडुवूर** – जब श्रीराम कावेरी की शाखा के किनारे चलते हुए यहां पहुंचे तो ऋषियों ने उन्हें वहीं रहने को कहा। श्रीराम ने उन्हें अपना एक विग्रह देकर ऋषियों से आगे जाने की अनुमति प्राप्त की और लंका की ओर चले गये।

१७१. **शिव मंदिर, गया करई** – लोक मान्यता के अनुसार त्रिवारूर से ३ कि.मी. दूर श्रीराम ने दशरथ जी का श्राद्ध किया था। आज भी स्थानीय लोग अपने पूर्वजों का श्राद्ध करने यहां आते हैं।

१७२. **रामस्वामी मंदिर, गया करई** – गया करई में श्रीराम वनवास से संबंधित यह दूसरा महत्वपूर्ण स्थल मिला है। लंका अभियान में श्रीराम इधर से ही गये थे।

१७३. **वीर कोदण्ड राम मंदिर, तिलेविलागम** – लोक मान्यता के अनुसार असंख्या सेना के नायक श्रीराम जब इस स्थल से चले जा रहे थे तो रावण के प्रति उनके मन में गहरा आक्रोश था और वे वीर रूप में सैनिकों को दिखायी दे रहे थे। मंदिर में स्थापित विग्रह में श्रीराम की नसें भी स्पष्ट दिखायी देती हैं।

१७४. **रामपाद, कोड़ी करई** – एक लोक कथा के अनुसार श्रीराम ने कोड़ी करई से पुल बनाना आरम्भ किया था किन्तु कारणवश फिर स्थान बदलना पड़ा। वेदराण्य से ७ कि०मी० दूर समुद्र के किनारे जंगल में श्रीराम के चरण चिह्न बनाये गये हैं।

१७५. **कल्याण राम मन्दिर** – तमिल में कल्याण का अर्थ है विवाह। एक कथा के अनुसार मिमिसाइल में यहां के ऋषियों ने श्रीराम से मांग की थी कि वे विवाह का दृश्य देखना चाहते थे। इस मंदिर में श्रीसीतारामजी के विवाह के दृश्य हैं।

१७६. **शिव मंदिर, मुत्तुकुडा** – मीमिसाइल से ८–१० कि०मी० दक्षिण में श्रीराम ने शिवपूजा की थी।

१७७. **शिव मंदिर तीरतांड धाणम** – मुत्तुकुडा से १० कि०मी० दक्षिण दिशा में तीरताण्ड धाणम में ऋषि अगस्त्य के आदेश पर श्रीराम ने शिव पूजा की थी। मंदिर में श्रीराम, लक्ष्मण, राजा सेतुपति, ऋषि अगस्त्य तथा भगवान शिव की बहुत सुन्दर चित्रावली है। एक कि०मी० दूर रामरपाद बने हैं।

१७८. **तापनाशन विनायक मंदिर** – धूप–गर्मी–तपन से त्रस्त श्रीराम लक्ष्मणजी ने यहां स्नान कर गणेशजी की पूजा की थी। तब गणेशजी ने उन्हें युद्ध में विजयी होने का आशीर्वाद दिया था।

१७९. **नवग्रह तालाब** – तीरताण्डधाणम से १५ कि०मी० दूर देवी पट्टनम स्थान पर श्रीराम ने शनिदेव को शांत करने के लिए यहां नवग्रह की पूजा की थी। यहां

श्रीराम ने विष्णु के चक्र की पूजा की थी तो उन्हें आशीर्वाद मिला कि वानर सेना को समुद्री लहरें परेशान नहीं करेगी।

१८०. **दर्भशयनम्** – समुद्र तट पर पहुंच कर श्रीराम समुद्र से रास्ता लेने के लिए तीन दिन तक तपस्यारत पृथ्वी पर लेटे रहे। यहीं श्रीराम ने शिवलिंग की स्थापना की थी। इसे आदि रामेश्वर माना जाता है। यहीं समुद्र ने प्रकट होकर श्रीराम को पुल बनाने की युक्ति बतायी थी।

१८१. **छेदुकरई, सेतु के अवशेष** – छेदु सेतु का अपभ्रंश है तथा तमिल शब्द करई का अर्थ है कोना। यहां पुल की आधार शिला रखी गयी थी। छेदुकरई से समुद्र में २ कि०मी० भीतर तक जायें तो सेतु के अवशेष देखे जा सकते हैं। ये सेतु के स्तंभ हो सकते हैं। समुद्र में १०-११ फुट गहरे हैं।

१८२. **विलुंडी तीर्थ** – सेना के लिए शुद्ध मीठे जल हेतु श्रीराम ने बाण मार कर यहां जल स्रोत बनाया था। तंगचिमडम से लगभग १० कि०मी० दूर समुद्र में स्थित इस कुएं से मीठा पानी निकलता है। बैशाख तथा अषाढ़ में यहां पानी विशेष रूप से मीठा होता है।

१८३. **कोदण्ड राम मंदिर** – कोदण्ड का अर्थ है धनुष। समुद्र में एक प्राचीन मंदिर में श्रीराम, लक्ष्मण, हनुमान, सुग्रीव, जामवंत तथा विभीषणजी के बहुत सुन्दर विग्रह हैं। यहीं विभीषणजी श्रीराम की शरण में आये थे तथा यहीं उनका राज्याभिषेक लक्ष्मणजी ने किया था।

१८४. **गन्दमादन पर्वत** – समुद्र के किनारे एक छोटी पहाड़ी को गन्दमादन कहते हैं। पहाड़ी पर श्रीराम के चरण चिन्ह बने हैं। यहां खड़े होकर श्रीराम ने समुद्र का सुन्दर दृश्य देखा था। इसलिए इसे रामझरोखा कहा जाता है।

१८५. **अग्नि तीर्थ** – अग्नितीर्थ मुख्य तीर्थ स्थल है। यहां स्नान कर मुख्य मंदिर के दर्शन किये जाते हैं। श्रीराम ने यहां स्नान किया था।

१८६. **रामेश्वर मंदिर** – यह मंदिर भगवान शिव के १२ ज्योर्तिलिंगों में से एक हैं। श्रीराम ने इसकी स्थापना की थी। मंदिर विश्व के भव्यतम तथा विशालतम मंदिरों में से एक है। मंदिर परिसर में बने २२ कुण्डों में सभी के जल का स्वाद भिन्न-भिन्न है।

१८७. **जटातीर्थ** – रामेश्वरम मंदिर से धनुषकोटि के मार्ग में जटातीर्थ हैं। यहां श्रीराम ने अपनी जटाएं धोयीं थीं। यहां स्नान करने से संतान की प्राप्ति होती है।

१८८. **एकांत राम मंदिर** – जंगल में एकान्त स्थान पर एक उपेक्षित सा मंदिर हैं। लंका जाने से पूर्व श्रीराम ने युद्ध नीति पर पहले स्वयं तथा बाद में मंत्रियों के

साथ मंत्रणा की थी।

१८६. **धनुषकोटि** – श्रीराम ने विभीषण के अनुरोध पर धनुष की नोक से पुल तोड़ दिया था। वह स्थान आज भी धनुषकोटि के नाम से प्रसिद्ध है।

१६०. **भादर्शा** – नन्दी ग्राम के पास भादर्शा नामक एक बाजार है। भादर्शा का अर्थ है–भये दर्शन। अयोध्यावासियों को श्रीराम के पुष्पक विमान के दर्शन हुए थे।

१६१. **हनुमान भरत मिलन मंदिर, नन्दीग्राम** – नन्दी ग्राम में भरत जी तपस्या करते हुए श्रीराम के वापिस अयोध्या आने की प्रतीक्षा कर रहे थे। इसी समय श्रीराम ने हनुमान जी को अपने समाचार देकर भरत जी से मिलने भेजा था। इस स्थल पर हनुमान जी व भरत जी की भावुक भेंट हुई थी।

१६२. **भरतकुण्ड** – नन्दीग्राम में भरतजी ने १४ वर्ष तक रहकर श्रीराम के चरण पादुकाओं का आश्रय लेकर अयोध्याजी का राज्य किया था। अयोध्याजी से लगभग १० कि.मी. दूर यहीं श्रीराम तथा भरतजी का भावुक मिलन हुआ था।

१६३. **जटाकुंड** – श्रीराम ने पहले शत्रुघ्न, भरत तथा लक्ष्मण की जटाएं साफ़ करवायीं तथा फिर अपनी जटाएं साफ करवायीं तथा शोभा यात्रा के साथ अयोध्याजी में प्रवेश किया। अयोध्याजी के पास ही यह जटाकुण्ड स्थित है।

१६४. **सीता कुण्ड, बीकापुर** – रावण वध के कारण श्रीराम व सीता जी पर ब्रह्म हत्या का पाप लगा हुआ था। श्रीराम ने सीता जी के ब्रह्महत्या के छुटकारे के लिए यहां एक बड़ा यज्ञ किया था तथा ब्राह्मणों को अमित दान दिया था।

१६५. **धो पाप कुण्ड, लम्भुवा** – श्रीराम ने ब्रह्महत्या से छुटकारे के लिए कई स्थानों पर यज्ञ व दान किये थे। गोदावरी नदी के तट पर वशिष्ठ जी की आज्ञा से श्रीराम ने बड़ा यज्ञ तथा दान किया था तथा पूरे परिवार ने गोदावरी मां में स्नान किया था।

१६६. **मकरी कुण्ड, बिजवापुर** – इस स्थल पर श्रीराम स्वयं नहीं गये थे। यहां लक्ष्मण मूर्च्छा के बाद संजीवनी बूटी लेने जाते समय हनुमान जी को कालनेमी राक्षस ने कपट रूप में रोकने का असफल प्रयास किया था। यहां हनुमान जी ने मकरी का उद्धार किया था तथा कालनेमी का वध किया था।

टिप्पणी : नये स्रोत तथा नये जिलों के गठन के कारण जिलों के नये नामों में कुछ अन्तर हो सकता है। पाठक कृपया यथायोग्य संशोधन की सूचना भेजें।

नदियां – श्रीराम के वनवास मार्ग स्थल निर्धारण में नदियों का बहुत महत्वपूर्ण योगदान हैं उस काल में मार्ग तथा ऋषियों के आश्रम नदियों के किनारे-किनारे

होते थे। उन्होंने तमसा, वेदश्रुति, गोमती, स्यंदिका, वद्रथी, बालुकिनी, गंगा तथा अनेक नदियां पार की हैं। वे १५-२० कि०मी० यमुनाजी के किनारे चले हैं। दण्डक वन में महानदी, शबरी नदी, गोदावरी नदी के किनारे-किनारे लम्बी यात्रा की थी। किकिष्कंधा से रामेश्वरम जाते समय कावेरी नदी के किनारे दूर तक यात्रा की है। उनकी यात्रा में वाल्मीकि, तुंगभद्रा तथा मंदाकिनी नदियों का भी बहुत महत्व है।

भारत की आत्मा तीर्थों में वास करती है।
तीर्थों का विकास भारत का विकास

धर्मयात्रा महासंघ

क्र.	नाम	स्थान	जिला
१.	अयोध्या जी	अयोध्या जी	फैजाबाद
२.	शृंगी आश्रम	शेरवाघाट	फैजाबाद
३.	भैरव मंदिर	महाराज गंज	आजमगढ़
४.	सलोना ताल	अजमत गढ़	आजमगढ़
५.	बारदुवारिया मंदिर	मऊ	मऊ
६.	रामघाट	मऊ	मऊ
७.	सिदागर घाट	सिदागर घाट	गाजीपुर
८.	लखनेश्वर डीह	बैजल	बलिया
९.	सुजायत व मरची	सुजायत	बक्सर
१०.	भरोली व उजियारा	भरोली	बक्सर
११.	चरित्रबन	बक्सर	बक्सर
१२.	सिद्धाश्रम	बक्सर	बक्सर
१३.	रामेश्वर घाट	बक्सर	बक्सर
१४.	रामेश्वरनाथ	बक्सर	बक्सर
१५.	गौतम आश्रम	अहरोली	बक्सर
१६.	रामचौरा मंदिर	हाजीपुर	वैशाली
१७.	अहियारी	अहियारी	दरभंगा
१८.	जनकपुर	जनकपुर	जनकपुर (नेपाल)
१९.	धनुषा	धनुषा	नेपाल
२०.	सीता मढ़ी	सीता मढ़ी	सीता मढ़ी
२१.	सीता कुण्ड	वेदीवन	पूर्वी चम्पारन
२२.	श्रीराम जानकी मार्ग	फैजाबाद, बस्ती, गौरखपुर	

१. श्री राम जन्मभूमि	अयोध्या	फैजाबाद
२. तमसा तट	गौरा घाट (तमसा)	फैजाबाद
३. पुरवा चकिया	गौरा घाट	फैजाबाद
४. श्रीराम मंदिर	टाहडीह	फैजाबाद
५. सूर्य कुण्ड	रामपुर भगन	फैजाबाद
६. वेदश्रुति नदी	अशोक नगर	सुलतानपुर
७. गोमती नदी	सुलतानपुर	सुलतानपुर
८. स्यंदिका नदी	प्रताप गढ़	प्रतापगढ़
६. वद्रथी/बरुथी	मोहन गंज	प्रतापगढ़
१०. बालुकिनी नदी	विश्वनाथ गंज	प्रतापगढ़
११. शृंगवेरपुर	सिंगरोर (गंगा)	प्रयाग राज
१२. सीता कुण्ड	सिंगरोर (गंगा)	प्रयागराज
१३. शिवमंदिर	कुरई (गंगा)	प्रयागराज
१४. राम जोईटा	चरवा	प्रयागराज
१५. भरद्वाज आश्रम	प्रयागराज (गंगा)	प्रयागराज
१६. त्रिवेणी, संगम	प्रयागराज (यमुना)	प्रयागराज
१७. अक्षयवट	प्रयागराज (यमुना)	प्रयागराज
१८. यमुना घाट	सिमरी (यमुना)	प्रयागराज
१६. सीता रसोई	जसरा बाजार	प्रयागराज
२०. शिवमंदिर	ऋषियन जंगल	प्रयागराज
२१. सीता रसोई	जनवां	प्रयागराज
२२. सीता पहाड़ी	ऋषियन जंगल (घूरपुर)	प्रयागराज
२३. हनुमान मंदिर	मुरका	प्रयागराज
२४. दशरथ कुण्ड	करका	प्रयागराज
२५. कुमारद्वय	रामनगर	चित्रकूट
२६. वाल्मीकि आश्रम	लालापुर (वाल्मीकि)	चित्रकूट
२७. खोई गांव	खोई गांव	चित्रकूट
२८. कामद गिरि	चित्रकूट (मंदाकिनी)	चित्रकूट/सतना
२६. मांडव्य आश्रम	मंडफा	चित्रकूट
३०. भरत कूप	भारतपुर	चित्रकूट
३१. स्फटिक शिला	चित्रकूट (मंदाकिनी)	चित्रकूट
३२. गुप्त गोदावरी	चित्रकूट	चित्रकूट
३३. टाठी घाट	चित्रकूट (मंदाकिनी)	चित्रकूट
३४. अत्रि आश्रम	अनसूया (मंदाकिनी)	सतना
३५. अमरावती	अनूसया के पास	बांदा

३६. विराध कुंड	गांव जमुनिहाई	बांदा
३७. पुष्करणी	टिकरिया	बांदा
३८. मार्कंडेय आश्रम	मारकुंडी	बांदा
३६. सिद्धा पहाड़	ग्राम सतेहा	सतना
४०. सुतीक्ष्ण आश्रम	ग्राम सतेहा	सतना
४१. शरभंग आश्रम	शरभंगा	सतना
४२. सीता रसोई	रक्सेलवा गांव	सतना
४३. रामसेल	रक्सेलवा	सतना
४४. देव पहाड़	अजयगढ़	पन्ना
४५. बृहस्पति कुंड	पहाड़ी खेरा (बाघिन)	पन्ना
४६. सुतीक्ष्ण आश्रम	गांव सारंगधर	पन्ना
४७. अग्निजिह्वा आश्रम	बडे गांव	पन्ना
४८. अगस्त्य आश्रम	सलेहा	पन्ना
४६. राम मंदिर	मैहर	सतना
५० रामघाट	पिपरिया (नर्मदा)	जबलपुर
५१ श्रीराम मंदिर	केलोघान घाट (नर्मदा)	होशंगाबाद
५२. श्रीराम मन्दिर	माच्छा (नर्मदा)	होशंगाबाद
५३. श्रीराम मंदिर	रामटेक	नागपुर
५४. सुतीक्ष्ण आश्रम	सप्त श्रृंग	नासिक
५५. मार्कंडेय आश्रम	दरबार (सोनभद्र)	उमरिया
५६. राम मंदिर	ताला बांधव गढ़	उमरिया
५७. दशरथ घाट	विजोरी (सोनभद्र)	उमरिया
५८. सीता मढ़ी	हरचोका (मबई)	शहडोल
५६. सीता मढ़ी	राया (राया)	शहडोल
६०. सीता मढ़ी	छतोड़ा (नेऊर)	शहडोल
६१. चंदन मिट्टी	रामगढ़	सरगुजा
६२. राम मंदिर	विश्राम पुर	अम्बिकापुर
६३. लक्ष्मण पंजा	कुनकुरी	जसपुर
६४. शिव मंदिर	बगीचा	बगीचा
६५. राम रेखा धाम	सिमडेगा	गुमला
६६. राम मंदिर	जसपुर	रायगढ़
६७. राम झरना	सिंहपुरँ	रायगढ़
६८. श्रीराम टेकड़ी मंदिर	रतनपुर	बिलासपुर
६६. शिबरी नारायण मंदिर	शिबरी नारायण (महानदी)	बिलासपुर
७०. विश्राम वट	शिबरी नारायण के पास	रायपुर

७१. लक्ष्मणेश्वर मंदिर	शिबरी नारायण के पास	बिलासपुर
७२. वाल्मीकि आश्रम	तुरतुरिया,तालुका–महासमुंद	रायपुर
७३. राम दिवाला लक्ष्मण दिवाला	सिरपुर	रायपुर
७४. बागेश्वर मंदिर	आरंग	रायपुर
७५. शिव मंदिर	फिंगेश्वर	रायपुर
७६. सरगी नाला	फिंगेश्वर	रायपुर
७७. माण्डव्य आश्रम	फिंगेश्वर	रायपुर
७८. राजीव लोचन	राजीम (महानदी)	रायपुर
७९. शृंगी आश्रम	सिहावा (नगरी) (महानदी)	रायपुर
८०. ऋषि मण्डल	नगरी (महानदी)	रायपुर
८१. वाल्मीकि आश्रम	सीता अभ्यारण्य	रायपुर
८२. रूद्रेश्वर	धमतरी (महानदी)	रायपुर
८३. राम लक्ष्मण मंदिर	विश्रामपुर (महानदी)	रायपुर
८४. विष्णु मंदिर	रामपुर जुनवानि (महानदी)	कांकेर
८५. शिव मंदिर	कांकेर (महानदी)	कांकेर
८६. शिव मंदिर	कांकेर (महानदी)	कांकेर
८७. शिव मंदिर	केशकाल घाटी के पास	कांकेर
८८. राकस हाड़ा	नारायणपुर	बस्तर
८९. रक्सा डोंगरी	नारायण पुर	बस्तर
९०. शिव मंदिर, तोडमा	छोटे डोंगर के पास	बस्तर
९१. शिव मंदिर	चित्रकोट (इन्द्रावती)	बस्तर
९२. शिव मंदिर	तीरथ गढ़ (कांगेर)	बस्तर
९३. कोटि महेश्वर	कोटुमसर	बस्तर
९४. शिव मंदिर	मल्कनगिरि	मल्कनगिरि
९५. बाली मेला	बाली मेला	मल्कनगिरि
९६. अम्मा कुण्ड	खोदरपुर	मल्कनगिरि
९७. सीता कुण्ड	खोदरपुर	मल्कनगिरि
९८. गुप्तेश्वर	गुप्तेश्वर (रामगिरि)	मल्कनगिरि
९९. रामारम चिट मिट्टीटीन मंदिर	सुकमा	बस्तर
१००. शिव मंदिर	इंजरम,कोंटा (शबरी)	बस्तर
१०१. पर्ण कुटी	भद्राचलम (गोदावरी)	खम्मम
१०२. श्रीराम मंदिर	इलैन्दु कुंटा	करीम नगर
१०३. स्कंद आश्रम	कंदकुर्ती (गोदावरी)	निजामाबाद

१०४.	सीता मंदिर	रालेगांव	यवतमाल
१०५.	शरभंग आश्रम	उनकेश्वर	यवतमाल
१०६.	जमदग्नि आश्रम	माहुर	नांदेड
१०७.	पंचाप्सर	लोणार	बुलढाणा
१०८.	रामेश्वर	सिन्धखेड़राजा	बुलढाणा
१०६.	रामतीर्थ	जालना (कुंडलिनी)	जालना
११०.	शंभू महादेव	नांगर तास	जालना
१११.	श्रीराम मंदिर	रामस गांव/अम्बड़	जालना
११२.	सीता नहानी	अम्बड़	जालना
११३.	शनैश्वर मंदिर	राक्षस भुवन	जालना
११४.	अगस्त्य आश्रम	अंकई किला	नासिक
११५.	अगस्त्येश्वर मंदिर	पिंपलनेर	नासिक
११६.	पंचवटी	नासिक (गोदावरी)	नासिक
११७.	जन स्थान	नासिक	नासिक
११८.	सीता सरोवर	नासिक	नासिक
११६.	रामसेज पर्वत	नासिक	नासिक
१२०.	कुशावृत तीर्थ	त्र्यम्बकेश्वर (गोदावरी)	नासिक
१२१.	रामकुण्ड	त्र्यम्बकेश्वर (गोदावरी)	नासिक
१२२.	रामेश्वर	कायगांव	औरंगाबाद
१२३.	घटेश्वर	प्रवरा संगम	अहमद नगर
१२४.	सिद्धेश्वर	प्रवरा संगम	अहमदनगर
१२५.	मुक्तेश्वर	टोक गांव	अहमदनगर
१२६.	रामेश्वर	नेफाड़	नासिक
१२७.	मृग व्याधेश्वर	नांदूर मध्यमेश्वर	नासिक
१२८.	बाणेश्वर	नेफाड़	नासिक
१२६.	ठाण	ठाण	नासिक
१३०.	रामेश्वर	पाटौदा	नासिक
१३१.	सर्वतीर्थ	घोटी ताकेद	नासिक
१३२.	बालुकेश्वर मंदिर	मुम्बई	मुम्बई
१३३.	राम दरिया	भाजा (कार्ल) के पास	पुणे
१३४.	रामकुण्ड	भूम	उस्मानाबाद
१३५.	कुंथल गिरि	भूम	उस्मानाबाद
१३६.	येडेश्वरी	एरमला	उस्मानाबाद
१३७.	रामलिंग	येडसी	उस्मानाबाद
१३८.	श्रीराम वरदायिनी	तुलजापुर	उस्मानाबाद

१३९.	घाट शिला मन्दिर	तुलजापुर	उस्मानाबाद
१४०.	रामतीर्थ	नल दुर्ग	उस्मानाबाद
१४१.	रामलिंग	आलमेल	बीजापुर
१४२.	रामेश्वर	अथणी	बेलगांव
१४३.	शिव/राम मंदिर	जमखंडी	बीजापुर
१४४.	अयोमुखी गुफा	रामदुर्ग	बेलगांव
१४५.	कबंध आश्रम	रामदुर्ग	बेलगांव
१४६.	शबरी आश्रम	सुरेवान	बेलगांव
१४७.	पम्पासर	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१४८.	हनुमान हल्ली	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१४९.	ऋष्यमूक पर्वत	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५०.	गंधमादन पहाड़ी	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५१.	चक्रतीर्थ	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५२.	किष्किंधा	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५३.	प्रस्रवण पर्वत	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५४.	स्फटिक शिला	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५५.	कर सिद्धेश्वर मंदिर	रामगिरि	चित्रदुर्ग
१५६.	हाल रामेश्वर	होसदुर्ग के पास	चित्रदुर्ग
१५७.	शिव मंदिर	गुडद नेर्लीकेर के पास	हासन
१५८.	शिव मंदिर	मनकत्तूर	हासन
१५९.	शिव मंदिर	बाणावर	हासन
१६०.	रामेश्वर	रामनाथपुर (कावेरी)	हासन
१६१.	लक्ष्मणेश्वर	रामनाथपुर (कावेरी)	हासन
१६२.	कोदण्ड राम मंदिर	चुनचुन कट्टे (कावेरी)	मैसूर
१६३.	धनुष कोटि	मेल कोटे, श्रीरंगपाटन	मंडिया
१६४.	शिव मंदिर	गावी रायन बेट्टा	मैसूर
१६५.	श्रीराम मंदिर	राम नगर	मैसूर
१६६.	श्रीराम/शिव मंदिर	अयोध्या पट्नम	सेलम
१६७.	विष्णु मंदिर	त्रिचुरापल्ली	त्रिचुरापल्ली
१६८.	हनुमान मंदिर	कपि स्थल पापनाशम	तंजावूर
१६९.	शिव मंदिर	पापनाशम	तंजावूर
१७०.	कोदण्डराम मंदिर	वडुवूर (कावेरी)	मैसूर
१७१.	शिव मंदिर	गया करैई	तिरूवारूर
१७२.	राम स्वामी मंदिर	गया करैई	तिरूवारूर
१७३.	वीर कोदण्ड राम मंदिर	वडुवूर (कावेरी)	तंजावूर
१७४.	राम पादम	कोडी करई	नागपट्टनम

१७५.	कल्याण राम मंदिर	मिंमिसाइल	पोदुकोटई
१७६.	शिव मंदिर	मुत्तुकुड़ा	पोदुकोटई
१७७.	शिव मंदिर	तीरतांड धाणम	रामनाथपुरम्
१७८.	ताप नाशन विनायक	उप्पूर	रामनाथपुरम्
१७९.	नवग्रह तालाब	देवी पट्टनम	रामनाथपुरम्
१८०.	दर्भशयनम	त्रिपुल्लाणी	रामनाथपुरम्
१८१.	सेतु अवशेष	छेदुकरई	रामनाथपुरम्
१८२.	विलुंडी तीर्थ	तंग चिमडम	रामनाथपुरम्
१८३.	कोदंडराम मंदिर	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८४.	गंधमादन पर्वत	राम झरोखा रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८५.	अग्नि तीर्थ	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८६.	रामनाथ मंदिर	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८७.	जटा तीर्थ	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८८.	एकांत राम मंदिर	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८९.	धनुष कोटि	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१९०.	भादर्शा	अयोध्या जी	फैजाबाद
१९१.	हनुमान भरत मिलन	नन्दीग्राम	फैजाबाद
१९२.	भरत कुण्ड	नन्दीग्राम	फैजाबाद
१९३.	जटा कुण्ड	नन्दीग्राम	फैजाबाद
१९४.	सीता कुण्ड	बीकापुर	फैजाबाद
१९५.	धो पाप कुण्ड	लम्बुवा	सुलतानपुर
१९६.	मकरी कुण्ड	बिजवापुर	सुलतानपुर

विशेष सूचना

१. वनवासी राम और लोक संस्कृति

बहुत से बंधुओं/भगिनिओं का आग्रह रहा है कि इस विषय पर एक विस्तृत ग्रन्थ का प्रकाशन होना चाहिए जिसमें विस्तृत वर्णन के साथ श्रीराम का लोक संस्कृति पर प्रभाव, स्थल पर पहुंचने की सूचना के साथ स्थलों का चित्र भी हो। न्यास ने ऐसे ग्रन्थ के प्रकाशन का कार्य प्रारम्भ कर दिया है, जो शीघ्र ही आपके हाथों में होगा।

२. न्यास ने श्रीराम वन गमन स्थलों पर एक घन्टे का एक वृत्तचित्र तैयार किया है। अब आप इन पवित्र स्थलों के दर्शन वीडियो कैसेट व सी.डी. के माध्यम से कर सकते हैं।


भारत
श्रीराम
वन गमन स्थल
(खोजकर्ता : डॉ० राम अवतार)
प्रकाशक : श्रीराम सांस्कृतिक शोध संस्थान न्यास
ग्राम खजूरी खास, पोस्ट गोकुलपुरी, दिल्ली-110 094
फोन : 2264579
चीन
तिब्बत
अफ़गानिस्तान
पाकिस्तान
नेपाल
भूटान
बांग्ला देश
म्यान्मा
श्रीलंका
जम्मू और काश्मीर
हिमाचल प्रदेश
पंजाब
हरियाणा
उत्तरांचल
दिल्ली
राजस्थान
उत्तरप्रदेश
बिहार
सिक्किम
अरुणाचल प्रदेश
नागालैंड
मेघालय
मणिपुर
त्रिपुरा
मिजोरम
गुजरात
मध्य प्रदेश
झारखण्ड
पश्चिम बंगाल
छत्तीसगढ़
उड़ीसा
महाराष्ट्र
दादरा और नगर हवेली
(दमन व दीव)
आन्ध्र प्रदेश
कर्नाटक
गोआ
तमिलनाडु
केरल
पाण्डेचरी
(पुदुच्चेरी)
लक्षद्वीप
(भारत)
अन्दमान और निकोबार द्वीप समूह
अरब सागर
बंगाल की खाड़ी
हिन्द महासागर
मनार की खाड़ी
Scale
Kilometres 100 50 0 100 200 300 400 500 Kilometres





श्रीराम वन गमन स्थल यात्रा

मार्ग क्यों नही?

मानचित्र में केवल स्थल दिखाए हैं; मार्ग नहीं दिखाया गया। अयोध्याजी से शरभंग आश्रम तक तथा वेदारण्य से रामेश्वर तक का मार्ग अभी भी दिखाया जा सकता है। किन्तु अभी शोध कार्य पूर्ण नहीं हुआ है। संभवतः अभी और स्थल मिलेंगे।

वाल्मीकि रामायण के ये श्लोक भी विचारणीय हैं –

तदनन्तर महान अस्त्रों के ज्ञाता श्रीराम चंद्र जी बारी–बारी से उन सभी तपस्वी मुनियों के आश्रमों में गये, जिनमें यहां वे पहले भी रह चुके थे। उनके पास भी " वा० रा०–३/११/२३

दुबारा जा कर रहे" वा० रा०–३/११/२६

इस प्रकार मुनियों के आश्रमों पर रहते और अनुकूलता पा कर आनन्द का अनुभव करते हुए उनके १० वर्ष बीत गये।

यह तो पता चलता है कि श्रीराम वनवास काल में यहां आये किन्तु क्रम का पता नहीं चलता अतः मार्ग बनना असंभव लगता है।

दण्डक वन– बाल्मीकि रामायण के अनुसार अत्रि आश्रम से चल कर श्रीराम ने घोर दण्डक वन में प्रवेश किया। खर से भी दण्डक वन में युद्ध होता है। मध्य प्रदेश से बिहार, उड़ीसा, आंध्र प्रदेश की लगती सीमा तथा महाराष्ट्र सभी दण्डक वन के भाग रहे हैं। दण्डक वन की सीमाएं अभी अन्तिम नहीं कही जा सकती।

एक ही ऋषि के कई–कई आश्रम पाये जाना– शिष्यों ने भी गुरु के नाम पर आश्रम बनाए होंगे तथा शिष्यों/संतो से

संभवतः धर्म प्रचार, साधना तथा राक्षसों से सुरक्षा के लिए एक ही ऋषि ने अनेक आश्रम बनाए होंगे। अतः एक ही ऋषि के एकाधिक आश्रमों पर संदेह नहीं है।

मिलने श्रीराम गये थे। आधुनिक काल में भी एक ही महात्मा के एकाधिक आश्रम पाये जाते हैं। हमारे विचार से रावण की लंका पर

लंका – हमारा शोध कार्य अभी रामेश्वरम तक ही सीमित है। श्रीलंका ही रावण की लंका हैइस पर अभी अनेक कारणों से संदेह है। शोध कार्य होना है।

अनुरोध – श्रीराम ने तीन यात्राएं की थी। (१)ताड़का वध, यज्ञ रक्षा करते हुए जनकपुर तथा वापिस अयोध्याजी तक, (२) १४ वर्ष की वनवास यात्रा (३) सिंहासनारुढ़ होने के पश्चात् तीर्थ यात्रा। न्यास सभी पर शोध कार्य कर रहा है। आशा है कि सुधि पाठक यथोचित जानकारी न्यास को भेजेंगे।

आधार :– मुख्यतः वाल्मीकि रामायण, रामचरित मानस एवं अन्य भारतीय भाषाओं की रामायणों तथा अन्य रामकथाओं का अध्ययन, भारत वर्ष के विपुल विस्तार में बसे एक जन के अभिन्न अंगभूत के नाना जन समूहों की विविध भाषाओं– बोलियों, लोकगीतो, नृत्यनाटकों, लोक कथाओं, किंवदन्तियों, लोकाचारो, प्रथाओं आदि के माध्यम से परम्परा–प्राप्त राम–कथा के विविध रुपों का अनुशीलन, श्रीराम के यात्रा मार्ग में पड़ने वाले उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार, आन्ध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक तथा तमिलनाडू में स्वयं भ्रमण कर संभावित मार्ग का अनुमान करते हुए, मार्ग में आने वाले नगरों, ग्रामों, जंगलों, पर्वतों में प्रचलित इन लोकगीत, नृत्य, कथा, किंवदन्ति इत्यादि का विशेष रुप से अध्ययन, विश्लेषण, विवेचन करते हुए गत १२ वर्षों में जो १६६ वन गमन स्थल प्रभु राम के यात्रा मार्ग में मिलें हैं उनका निदर्शन इस मानचित्र में किया गया है।

संकेत :–

वर्तमान अन्तर्राष्ट्रीय सीमा ....

राज्यों की सीमाएं ....

देश की राजधानी ....

राज्य/संघीय प्रदेश की राजधानी ....

राजमार्ग ....

नदी ....

प्रमुख राम वन गमन स्थल ....

जनकपुर यात्रा के स्थल ....

अन्य नगर ....



1. भारत के महासर्वेक्षक की अनुज्ञानुसार भारतीय सर्वेक्षण विभाग के मानचित्रों पर आधारित।
2. इस मानचित्र में अरुणाचल प्रदेश, असम और मेघालय के मध्य में दर्शायी गई अन्तर्राज्य सीमा, उत्तरी पूर्वी क्षेत्र (पुनर्गठन) अधिनियम 1971 के निर्वाचनुसार दर्शित है, परन्तु अभी सत्यापित हानी है।
3. चण्डीगढ़, पंजाब और हरियाणा के प्रशासी मुख्यालय चण्डीगढ़ में हैं।
4. समुद्र में भारत का जल प्रदेश, उपयुक्त आधार–रेखा से मापे गये बारह समुद्री मील की दूरी तक है।
5. इस मानचित्र में दर्शित अक्षरविन्यास विभिन्न सूत्रों द्वारा प्राप्त किया है।

आन्तरिक विवरणों को सही दर्शाने का दायित्व प्रकाशक का है।

श्रीराम सांस्कृतिक शोध संस्थान न्यास के सौजन्य से

राम जी की जनकपुर यात्रा मार्ग

(महर्षि विश्वामित्र जी के साथ)

क्र.	नाम	स्थान	जिला
१.	अयोध्या जी	अयोध्या जी	फैजाबाद
२.	शृंगी आश्रम	शेरवाघाट	फैजाबाद
३.	भैरव मंदिर	महाराज गंज	आजमगढ़
४.	सलोना ताल	अजमत गढ़	आजमगढ़
५.	बारदुवारिया मंदिर	मऊ	मऊ
६.	रामघाट	मऊ	मऊ
७	सिदागर घाट	सिदागर घाट	गाजीपुर
८.	लखनेश्वर डीह	बैजल	बलिया
९.	सुजायत व मरची	सुजायत	बक्सर
१०	भरोली व उजियारा	भरोली	बक्सर
११.	चरित्रबन	बक्सर	बक्सर
१२	सिद्धाश्रम	बक्सर	बक्सर
१३.	रामेश्वर घाट	बक्सर	बक्सर
१४.	रामेश्वरनाथ	बक्सर	बक्सर
१५.	गौतम आश्रम	अहरोली	बक्सर
१६.	रामचौरा मंदिर	हाजीपुर	वैशाली
१७.	अहियारी	अहियारी	दरभंगा
१८.	जनकपुर	जनकपुर	जनकपुर (नेपाल)
१९.	धनुषा	धनुषा	नेपाल
२०	सीता मढी	सीता मढ़ी	सीता मढ़ी
२१.	सीता कुण्ड	वेदीवन	पूर्वी चम्पारन
२२	श्रीराम जानकी मार्ग	फैजाबाद, बस्ती, गौरखपुर	

श्रीराम वनगमन स्थल ★

(१४ वर्ष की वनवास यात्रा)

१.	श्री राम जन्मभूमि	अयोध्या	फैजाबाद
२.	तमसा तट	गौरा घाट (तमसा)	फैजाबाद
३.	पुरवा चकिया	गौरा घाट	फैजाबाद
४.	श्रीराम मंदिर	टाहडीह	फैजाबाद
५.	सूर्य कुण्ड	रामपुर भगन	फैजाबाद
६.	वेदश्रुति नदी	अशोक नगर	सुलतानपुर
७	गोमती नदी	सुलतानपुर	सुलतानपुर
८	स्यदिका नदी	प्रताप गढ	प्रतापगढ़
९	वद्रथी/बरुथी	मोहन गंज	प्रतापगढ़
१०	बालुकिनी नदी	विश्वनाथ गंज	प्रतापगढ़
११	शृंगवेरपुर	सिंगरोर (गंगा)	प्रयाग राज
१२	सीता कुण्ड	सिंगरोर (गंगा)	प्रयागराज
१३.	शिवमंदिर	कुरई (गंगा)	प्रयौंगराज
१४.	राम जोईटा	चरवा	प्रयागराज
१५.	भरद्वाज आश्रम	प्रयागराज (गंगा)	प्रयागराज
१६.	त्रिवेणी, संगम	प्रयागराज (यमुना)	प्रयागराज
१७.	अक्षयवट	प्रयागराज (यमुना)	प्रयागराज
१८.	यमुना घाट	सिमरी (यमुना)	प्रयागराज
१९.	सीता रसोई	जसरा बाजार	प्रयागराज
२०.	शिवमंदिर	ऋषियन जंगल	प्रयागराज
२१.	सीता रसोई	जनवां	प्रयागराज
२२.	सीता पहाड़ी	ऋषियन जंगल (घूरपुर)	प्रयागराज
२३	हनुमान मंदिर	मुरका	प्रयागराज
२४	दशरथ कुण्ड	करका	प्रयागराज
२५.	कुमारद्वय	रामनगर	चित्रकूट
२६.	वाल्मीकि आश्रम	लालापुर (वाल्मीकि)	चित्रकूट
२७	खोई गाव	खोई गांव	चित्रकूट
२८.	कामद गिरि	चित्रकूट (मंदाकिनी)	चित्रकूट/सतना
२९.	माडव्य आश्रम	मंडफा	चित्रकूट
३०.	भरत कूप	भारतपुर	चित्रकूट
३१.	स्फटिक शिला	चित्रकूट (मंदाकिनी)	चित्रकूट
३२.	गुप्त गोदावरी	चित्रकूट	चित्रकूट
३३.	टाठी घाट	चित्रकूट (मंदाकिनी)	चित्रकूट
३४.	अत्रि आश्रम	अनसूया (मंदाकिनी)	सतना
३५.	अमरावती	अनूसया के पास	बांदा
३६.	विराध कुंड	गांव जमुनिहाई	बांदा
३७.	पुष्करणी	टिकरिया	बांदा
३८.	मार्कंडेय आश्रम	मारकुंडी	बांदा
३९.	सिद्धा पहाड़	ग्राम सतेहा	सतना
४०.	सुतीक्ष्ण आश्रम	ग्राम सतेहा	सतना
४१.	शरभंग आश्रम	शरभंगा	सतना
४२.	सीता रसोई	रक्सेलवा गांव	सतना
४३	रामसेत	रक्सेलवा	सतना
४४.	देव पहाड	अजयगढ	पन्ना
४५.	बृहस्पति कुंड	पहाड़ी खेरा (बाघिन)	पन्ना
४६.	सुतीक्ष्ण आश्रम	गांव सारंगधर	पन्ना
४७.	अग्निजिहवा आश्रम	बडे गांव	पन्ना
४८.	अगस्त्य आश्रम	सलेहा	पन्ना
४९.	राम मंदिर	मैहर	सतना
५०	रामघाट	पिपरिया (नर्मदा)	जबलपुर
५१	श्रीराम मंदिर	केलोघान घाट (नर्मदा)	होशंगाबाद
५२.	श्रीराम मन्दिर	माच्छा (नर्मदा)	होशंगाबाद
५३.	श्रीराम मंदिर	रामटेक	नागपुर
५४.	सुतीक्ष्ण आश्रम	सप्त श्रृंग	नासिक
५५.	मार्कंडेय आश्रम	दरबार (सोनभद्र)	उमरिया
५६.	राम मंदिर	ताला बांधव गढ़	उमरिया
५७.	दशरथ घाट	विजोरी (सोनभद्र)	उमरिया
५८.	सीता मढ़ी	हरचोका (मबई)	शहडोल
५९.	सीता मढ़ी	राया (राया)	शहडोल
६०.	सीता मढ़ी	छतोड़ा (नेऊर)	शहडोल
६१.	चंदन मिट्टी	रामगढ़	सरगुजा
६२.	राम मंदिर	विश्राम पुर	अम्बिकापुर
६३.	लक्ष्मण पंजा	कुनकुरी	जसपुर
६४.	शिव मंदिर	बगीचा	बगीचा
६५.	राम रेखा धाम	सिमडेगा	गुमला
६६.	राम मंदिर	जसपुर	रायगढ़
६७.	राम झरना	सिंहपुर	रायगढ़
६८.	श्रीराम टेकड़ी मंदिर	रतनपुर	बिलासपुर
६९.	शिबरी नारायण मंदिर	शिबरी नारायण (महानदी)	बिलासपुर
७०.	विश्राम वट	शिबरी नारायण के पास	रायपुर
७१.	लक्ष्मणेश्वर मंदिर	शिबरी नारायण के पास	बिलासपुर
७२.	वाल्मीकि आश्रम	तुरतुरिया,तालुका–महासमुंद	रायपुर
७३.	राम दिवाला लक्ष्मण दिवाला	सिरपुर	रायपुर
७४.	बागेश्वर मंदिर	आरंग	रायपुर
७५.	शिव मंदिर	फिंगेश्वर	रायपुर
७६.	सरगी नाला	फिंगेश्वर	रायपुर
७७.	माण्डव्य आश्रम	फिंगेश्वर	रायपुर
७८.	राजीव लोचन	राजीम (महानदी)	रायपुर
७९.	शृंगी आश्रम	सिहावा (नगरी) (महानदी)	रायपुर
८०.	ऋषि मण्डल	नगरी (महानदी)	रायपुर
८१.	वाल्मीकि आश्रम	सीता अभ्यारण्य	रायपुर
८२.	रूद्रेश्वर	धमतरी (महानदी)	रायपुर
८३.	राम लक्ष्मण मंदिर	विश्रामपुर (महानदी)	रायपुर
८४.	विष्णु मंदिर	रामपुर जुनवानि (महानदी)	कांकेर
८५.	शिव मंदिर	कांकेर (महानदी)	कांकेर
८६.	शिव मंदिर	कांकेर (महानदी)	कांकेर
८७.	शिव मंदिर	केशकाल घाटी के पास	कांकेर
८८.	राकस हाड़ा	नारायणपुर	बस्तर
८९.	रक्सा डोंगरी	नारायण पुर	बस्तर
९०.	शिव मंदिर, तोडमा	छोटे डोंगर के पास	बस्तर
९१.	शिव मंदिर	चित्रकोट (इन्द्रावती)	बस्तर
९२.	शिव मंदिर	तीरथ गढ़ (कांगेर)	बस्तर
९३.	कोटि महेश्वर	कोटुमसर	बस्तर
९४.	शिव मंदिर	मल्कनगिरि	मल्कनगिरि
९५.	बाली मेला	बाली मेला	मल्कनगिरि
९६.	अम्मा कुण्ड	खोदरपुर	मल्कनगिरि
९७.	सीता कुण्ड	खोदरपुर	मल्कनगिरि
९८.	गुप्तेश्वर	गुप्तेश्वर (रामगिरि)	मल्कनगिरि
९९.	रामारम चिट मिट्टीटीन मंदिर	सुकमा	बस्तर
१००.	शिव मंदिर	इंजरम,कोंटा (शबरी)	बस्तर
१०१.	पर्ण कुटी	भद्राचलम (गोदावरी)	खम्मम
१०२.	श्रीराम मंदिर	इलैन्दु कुंटा	करीम नगर
१०३.	स्कंद आश्रम	कंदकुर्ती (गोदावरी)	निजामाबाद
१०४.	सीता मंदिर	रालेगांव	यवतमाल
१०५.	शरभंग आश्रम	उनकेश्वर	यवतमाल
१०६.	जमदग्नि आश्रम	माहुर	नांदेड
१०७.	पंचाप्सर	लोणार	बुलढाणा
१०८.	रामेश्वर	सिन्धखेड़राजा	बुलढाणा
१०९.	रामतीर्थ	जालना (कुंडलिनी)	जालना
११०.	शंभू महादेव	नांगर तास	जालना
१११.	श्रीराम मंदिर	रामस गांव/अम्बड़	जालना
११२.	सीता नहानी	अम्बड़	जालना
११३.	शनैश्वर मंदिर	राक्षस भुवन	जालना
११४.	अगस्त्य आश्रम	अंकई किला	नासिक
११५.	अगस्त्येश्वर मंदिर	पिंपलनेर	नासिक
११६.	पंचवटी	नासिक (गोदावरी)	नासिक
११७.	जन स्थान	नासिक	नासिक
११८.	सीता सरोवर	नासिक	नासिक
११९.	रामसेज पर्वत	नासिक	नासिक
१२०.	कुशावृत तीर्थ	त्र्यम्बकेश्वर (गोदावरी)	नासिक
१२१.	रामकुण्ड	त्र्यम्बकेश्वर (गोदावरी)	नासिक
१२२.	रामेश्वर	कायगांव	औरंगाबाद
१२३.	घटेश्वर	प्रवरा संगम	अहमद नगर
१२४.	सिद्धेश्वर	प्रवरा संगम	अहमदनगर
१२५.	मुक्तेश्वर	टोक गांव	अहमदनगर
१२६.	रामेश्वर	नेफाड़	नासिक
१२७.	मृग व्याधेश्वर	नांदूर मध्यमेश्वर	नासिक
१२८.	बाणेश्वर	नेफाड़	नासिक
१२९.	ठाण	ठाण	नासिक
१३०.	रामेश्वर	पाटौदा	नासिक
१३१.	सर्वतीर्थ	घोटी ताकेद	नासिक
१३२.	बालुकेश्वर मंदिर	मुम्बई	मुम्बई
१३३.	राम दरिया	भाजा (कार्ल) के पास	पुणे
१३४.	रामकुण्ड	भूम	उस्मानाबाद
१३५.	कुंथल गिरि	भूम	उस्मानाबाद
१३६.	येडेश्वरी	एरमला	उस्मानाबाद
१३७.	रामलिंग	येडसी	उस्मानाबाद
१३८.	श्रीराम वरदायिनी	तुलजापुर	उस्मानाबाद
१३९.	घाट शिला मन्दिर	तुलजापुर	उस्मानाबाद
१४०.	रामतीर्थ	नल दुर्ग	उस्मानाबाद
१४१.	रामलिंग	आलमेल	बीजापुर
१४२.	रामेश्वर	अथणी	बेलगांव
१४३.	शिव/राम मंदिर	जमखंडी	बीजापुर
१४४.	अयोमुखी गुफा	रामदुर्ग	बेलगांव
१४५.	कबंध आश्रम	रामदुर्ग	बेलगांव
१४६.	शबरी आश्रम	सुरेवान	बेलगांव
१४७.	पम्पासर	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१४८.	हनुमान हल्ली	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१४९.	ऋष्यमूक पर्वत	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५०.	गंधमादन पहाड़ी	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५१.	चक्रतीर्थ	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५२.	किष्किंधा	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५३.	प्रस्रवण पर्वत	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५४.	स्फटिक शिला	हम्पी (तुंगभद्रा)	बिल्लारी
१५५.	कर सिद्धेश्वर मंदिर	रामगिरि	चित्रदुर्ग
१५६.	हाल रामेश्वर	होसदुर्ग के पास	चित्रदुर्ग
१५७.	शिव मंदिर	गुडद नेर्लीकेर के पास	हासन
१५८.	शिव मंदिर	मनकत्तूर	हासन
१५९.	शिव मंदिर	बाणावर	हासन
१६०	रामेश्वर	रामनाथपुर (कावेरी)	हासन
१६१.	लक्ष्मणेश्वर	रामनाथपुर (कावेरी)	हासन
१६२.	कोदण्ड राम मंदिर	चुनचुन कट्टे (कावेरी)	मैसूर
१६३.	धनुष कोटि	मेल कोटे, श्रीरंगपाटन	मंडिया
१६४.	शिव मंदिर	गावी रायन बेट्टा	मैसूर
१६५.	श्रीराम मंदिर	राम नगर	मैसूर
१६६.	श्रीराम/शिव मंदिर	अयोध्या पट्नम	सेलम
१६७.	विष्णु मंदिर	त्रिचुरापल्ली	त्रिचुरापल्ली
१६८.	हनुमान मंदिर	कपि स्थल पापनाशम	तंजावूर
१६९.	शिव मंदिर	पापनाशम	तंजावूर
१७०.	कोदण्डराम मंदिर	वडुवूर (कावेरी)	मैसूर
१७१	शिव मंदिर	गया करैई	तिरूवारूर
१७२	राम स्वामी मंदिर	गया करैई	तिरूवारूर
१७३.	वीर कोदण्ड राम मंदिर	वडुवूर (कावेरी)	तंजावूर
१७४.	राम पादम	कोडी करई	नागपट्टनम
१७५.	कल्याण राम मंदिर	मिमिसाइल	पोदुकोटई
१७६.	शिव मंदिर	मुत्तुकुड़ा	पोदुकोटई
१७७.	शिव मंदिर	तीरतांड धाणम	रामनाथपुरम्
१७८.	ताप नाशन विनायक	उप्पूर	रामनाथपुरम्
१७९.	नवग्रह तालाब	देवी पट्टनम	रामनाथपुरम्
१८०.	दर्भशयनम	त्रिपुल्लाणी	रामनाथपुरम्
१८१.	सेतु अवशेष	छेदुकरई	रामनाथपुरम्
१८२.	विलुंडी तीर्थ	तंग चिमडम	रामनाथपुरम्
१८३.	कोदंडराम मंदिर	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८४.	गंधमादन पर्वत	राम झरोखा रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८५.	अग्नि तीर्थ	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८६.	रामनाथ मंदिर	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८७.	जटा तीर्थ	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८८.	एकांत राम मंदिर	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१८९.	धनुष कोटि	रामेश्वरम्	रामनाथपुरम्
१९०.	भादर्शा	अयोध्या जी	फैजाबाद
१९१.	हनुमान भरत मिलन	नन्दीग्राम	फैजाबाद
१९२.	भरत कुण्ड	नन्दीग्राम	फैजाबाद
१९३.	जटा कुण्ड	नन्दीग्राम	फैजाबाद
१९४.	सीता कुण्ड	बीकापुर	फैजाबाद
१९५.	धो पाप कुण्ड	लम्बुवा	सुलतानपुर
१९६.	मकरी कुण्ड	बिजवापुर	सुलतानपुर

शोधकर्ता : डॉ० राम अवतार

श्रीराम स्तुति

श्री रामचन्द्र कृपालु भजु मन हरण भव भय दारूणम्।
नव कंजलोचन कंज मुख, कर कंज, पद कंजारूणम्।।
कन्दर्प अगणित अमित छवि नवनील नीरद सुन्दरम्।
पटपीत मानहु तड़ित रुचि शुचि नौमि जनक सुतावरम्।।
भजु दीनबंधु दिनेश दानव दैत्यवंश निकन्दनम्।
रघुनन्द आनन्दकन्द कौशलचन्द दशरथ नंदनम्।
सिर मुकुट कुंडल तिलक चारू उदारू अंग विभूषणम्।
आजानुभुज शर चाप धर संग्राम जित खरदूषणम्।।
इति वदति तुलसीदास शंकर शेष मुनि मन रंजनम्।
मम ह्रदय कंज निवास कुरू कामादि खलदल गंजनम।।
मनु जाहिं राचेउ मिलहि सो बरू सहज सुन्दर साँवरो।
करुणा निधान सुजान शील स्नेहु जानत रावरो।।
एहि भांति गौरि असीस सुनि सिय सहित हियँ हरषीं अली।
तुलसी भवानिहि पूजि पुनिपुनि मुदित मन मन्दिर चली।।

सोरठा : जानि गौरि अनुकूल सिय हिय हरषु न जाइ कहि।
मंजुल मंगल मूल बाम अंग फरकन लगे।।

दोहा : मो सम दीन न दीन हित, तुम समान रघुवीर।
अस विचार रघुवंश मणि, हरहु विषम भरपीर।।

मुद्रक :- मातृभूमि 3616048, 3619068